КАК ДЕЛАТЬ ВСЁ БЫСТРЕЕ

СТР. 80

АПРЕЛЬ 2015

Men's Health®

Здоровый мужчина **Дмитрий Нагиев** актер

ОТНОШЕНИЯ

ИСПРАВЛЯЕМ БРАК

ЗА 2 ДНЯ В НЕДЕЛЮ

ТЫ СЕЙЧАС ПРОСТО ПОХУДЕЕШЬ!

5 ВАЖНЫХ АНАЛИЗОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УБИТЬ ЖИР

ЧТИ СУСТАВ

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ ПРИ ЛЮБЫХ НАГРУЗКАХ СТР. 124

ЧТО ЕСТЬ, КОГДА КОНЧИЛАСЬ ЖЕНЩИНА?

11 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ТЕБЯ ОДНОГО

GUIDE TO STYLE

ВЕСНА·ЛЕТО 2015

16+

MHEALTH.RU

4 606895 000062 15004

+ ЛУЧШИЕ ШЛЕМЫ ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Men's Health
04.15

НА ОБЛОЖКЕ

64
Девочки и пальчики

74
9 ЖИЗНЕЙ ДМИТРИЯ НАГИЕВА
Бывший самбист стал звездой и карликом

80
КАК ДЕЛАТЬ ВСЕ БЫСТРЕЕ
Учись успевать немедленно!

88
ИСПРАВЛЯЕМ БРАК
Стань счастливым за 2 дня в неделю

96
ЧТО ЕСТЬ, КОГДА КОНЧИЛАСЬ ЖЕНЩИНА
Меню холостяка

102
ТЫ СЕЙЧАС ПРОСТО ПОХУДЕЕШЬ
Подготовься к борьбе с жиром

124
ЧТИ СУСТАВ
Тренировка, спасающая от травм

130
ЛУЧШИЕ ШЛЕМЫ ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

+
ГИД ПО СТИЛЮ ВЕСНА/ЛЕТО – 2015

60
Как победить плоскостопие

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

42 НЕТ ПОВОДА НЕ ВЫПИТЬ
Несколько слов о пользе малых доз пива

43 ВСЕ В СПОРЕ
Как пережить большое семейное сборище без стресса

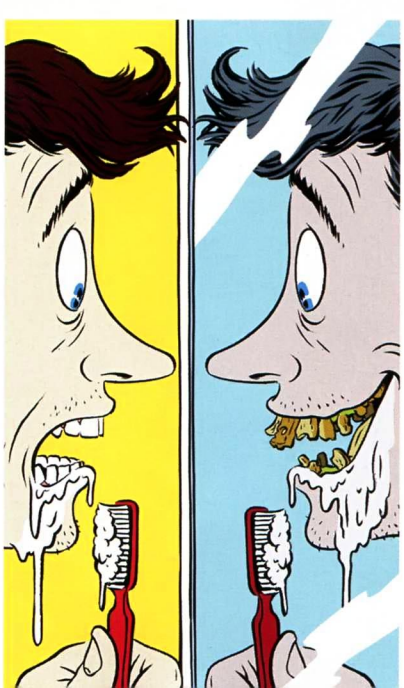
47 КАКАЯ СВАДЬБА БЕЗ ИЗЪЯНА?
Нужно ли закатывать пышное торжество или ну его?

48 САЛАТ С МОРСКИМИ ТАБЛЕТКАМИ
Рецепт весенней закуски с участием гребешков

52 НЕЛЕГКАЯ ЛАСТОЧКА
Новое упражнение с гирями в твою фитнес-коллекцию

И еще 11 энергичных заметок

68
Хватит сводить щетки с зубами



ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
60 Иди к доске
Уроки мастерства от ведущих скейтеров планеты

СЕКС
64 Фаланги полные
Активируй ее новые эрогенные зоны

ЕСТЬ МЕСТО
66 Пролив Ла-Манш
Все о нем от берега до берега

ПРОФИЛАКТИКА
68 Я полечил эту боль
Береги здоровье правильно

КАРЬЕРА
70 Тебе больше всех надо
3 правила построения карьеры в непростое время

70
Успех приходит к инициативным

В НОМЕРЕ

ПРИКЛЮЧЕНИЕ
110 Тропой Чуковского
Дайвинг и другие занятия на Маврикии

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

118 НАБОР МАССЫ – 2015
2-я часть 2-го этапа годовой программы тренировок

F. A. Q.

128 НОЧЬ ПРОСТОЯТЬ
Тренировка, повышающая либидо

46
Дорогая, еще капельку?

96
11 плюсов твоего одиночества

ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

134 Квант бездорожья
Land Rover Range Rover Sport

135 Где дорога, там и путь
Nissan Pathfinder

136 Гранд, мерси
Citroen Grand C4 Picasso

137 В бой, scout!
Skoda Octavia Combi Scout

138 Новое железо

80
А давай, кто быстрее?

На обложке:
Дмитрий Нагиев
Фотограф:
Эрик Панов

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
22 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
26 О ЛЮДЯХ
28 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
32 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
34, 36, 38 БЮЛЛЕТЕНЬ
55, 73, 108 ИМПУЛЬС
56 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
116 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
140 ДЕТАЛИ
146 ЗАЛ СЛАВЫ

MHEALTH.RU

04.15

ЗАХОДИ НА ОБНОВЛЕННЫЙ MHEALTH.RU!

КОНКУРСЫ И ВИКТОРИНЫ НА MHEALTH.RU

Чтобы сделать твое пребывание на MHealth.ru приятным и полезным не только духовно, но и материально, команда сайта не устает выдумывать самые разные конкурсы и викторины, которые порой сменяют друг друга ежедневно. Участвуя в них, ты можешь прославиться на всю страну как остроумный и сообразительный эрудит с отменной реакцией и памятью и получить отличный приз — барахла у нас, как известно, не водится. Так что почаще заходи на соответствующую страницу, следи за появлением новых конкурсов, принимай участие, побеждай — и жди почтальона со своим выигрышем. Удачи!
mhealth.ru/tag/konkursy

АУКЦИОН МН ПОПОЛНИЛСЯ НОВЫМИ ПРИЗАМИ!

Ты ведь не забыл, что любая твоя активность на MHealth.ru прибавляет тебе Сил? Очередной тур нашего Аукциона в самом разгаре. Заходи на страницу проекта, выбирай понравившийся лот и включайся в борьбу! Читай и комментируй статьи, участвуй в опросах, проходи тесты, и новейшие смартфоны, высокотехнологичные планшеты, элегантные часы и прочие нужные любому мужчине вещи — все они могут стать твоими. Достаточно лишь приложить Силы. Удачи! www.mhealth.ru/lot

ФОТО: DIOMEDIA

Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Арсений Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Наталья Ерофеева**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОР САЙТА **Юрий Гальперин**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Алексей Алеев, Андрей Бундин, Татьяна Волкова, Нина Кожуховская, Михаил Королев, Настя Ларкина, Эрик Панов, Павел Парамонов, Ольга Попова

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ SIM И WOMEN'S HEALTH **Мария Каменская**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Елизавета Кузина**
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Вячеслав Бреев**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Екатерина Колонтаева**

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Медин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Александра Корнякова**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**

ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ **Михаил Дубик, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** "Бурда-Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS **John Ville**
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL **Laura Ongaro**
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR **Samantha Quisgard**
SENIOR CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
PRODUCTION ASSISTANT
Denise Weaver
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING **Tara Swansen**
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser
COORDINATOR
Elizabeth McDarby

© 2015 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 131 000 экземпляров
Цифровые копии журнала:
49 000 экземпляров

Апрель 2015 (№ 198)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 17.03.2015
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760
Цветоделение: ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
RR Donnelley
ul. Obr. Modlina 11 | 30-733 Kraków, Poland

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy
БАХРЕЙН
КАТАР
ОМАН
КУВЕЙТ
ОАЭ

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Павел Кузнецов

ПЛОВЕЦ

В который раз переслушивал второй — и последний — альбом Эми Уайнхаус Back to Black. Это та музыка, которая помогает мне психологически подготовиться к свершениям — хоть на работе, хоть в жизни. Послушал — и можно переплывать море или забираться на самую высокую гору.

МН: Рассказ о том, как Павел Кузнецов и другие спортсмены пересекали Ла-Манш, смотри на стр. 66.

Дмитрий Нагиев

АКТЕР

Я не буду ничего рекомендовать. Хочу, чтобы все впечатления остались только моими: переживания, ощущения, слезы, бессонные ночи. Когда прочитал или посмотрел что-то, ходишь несколько дней абсолютно зомбированный, словно в другом мире. Не хочу ни с кем этим делиться. Кто-то подумает, что я что-то из себя строю. Но пусть это будет моим правом.

МН: на стр. 74 история про то, как Дмитрий из пухлого хлюпика превратился в секс-символа.

Лиана Давидян

ДИРЕКТОР КЛИНИКИ AVRORACLINIC

Я прочитала книгу "Практика управления Mayo Clinic" Леонарда Берри и Кента Селтмана. Это подробное исследование работы одного из самых крупных (сейчас в клинике работают 50 000 человек) в мире медицинских центров. Очень удивилась — все мысли в книге совпадают с моими: про управление персоналом, подход к клиентам, очень многое.

МН: Лиана на стр. 102 дает советы, как сбросить вес и не навредить себе.

Нил Поллак

ПИСАТЕЛЬ

Посмотрел "50 оттенков серого", фильм британского режиссера Саманты Тейлор-Вуд по нашумевшему эротическому роману Эрики Леонард. Ну что сказать — сценарий фильма, как мне показалось, куда лучше оригинального произведения. А еще саундтрек хороший, понравился.

МН: Мыслями про то, как вырастить из сына не размазню, а настоящего мужика, Нил делится с тобой на стр. 56.

Роман Кадымов

МЕНЕДЖЕР СПОРТИВНОГО МАГАЗИНА "КАНТ"

Сходил с детьми на выставку "Великие модернисты" в московском центре дизайна Art Play. Мы все в восторге: картины Поля Гогена, Анри Руссо, Казимира Малевича и других проецируются на гигантские экраны, вышло очень эффектно.

МН: на стр. 130 Роман советует, как выбрать шлем для экстремальных видов спорта.

О ТОМ, КАК НУЖНО КОЛБАСИТЬ

КОМУ: MEN'S HEALTH <MH@IMEDIA.RU>
18.10.2011, В 17:02, КОНСТАНТИН XXXXX НАПИСАЛ(А):

Здравствуйте, уважаемая редакция!
Меня зовут Константин. Я фотограф...
Я планирую сделать брутально-провокационную съемку с актером и телеведущим Дмитрием Нагиевым, была бы вам интересна данная публикация для журнала? (Как обложка и внутри 6–8 фото)...

КОМУ: КОНСТАНТИН XXXXX
18.10.2011, В 17:04, KIRILL VISHNEPOLSKY НАПИСАЛ(А):

Константин,
Спасибо, нет. Дмитрий Нагиев не входит в список наших ньюсмейкеров.

Прошло три года...

КОМУ: MEN'S HEALTH <MH@IMEDIA.RU>
14.01.2015, В 12:48, KIRILL VISHNEPOLSKY НАПИСАЛ(А):

Друзья,
Как вы отнесетесь к идее поставить на обложку Дмитрия Нагиева?..

Дмитрий Нагиев, 2001 год

Есть ли у этой истории мораль? Да их несколько! Первая и главная: все и всегда может поменяться к лучшему. В 2011-м мы нос воротили от этого героя, а сейчас сами за ним бегаем? Да потому что за это время герой стал самым популярным актером в России (опрос ВЦИОМ)! Вторая: мы (Men's Health) следим за ситуацией, готовы быть гибкими и корректировать свою позицию (возьми на заметку, это полезное качество). А лично от себя добавлю: меня удивляют и по-хорошему заводят люди, которые умеют так много трудиться. Сыграть в телесериале или кинофильме? Пожалуйста! А в театре? Да, тоже может. Провести конкурс красоты или радиошоу, озвучить мультфильм, поработать диджеем на танцульках, записать песню дуэтом с Профессором Лебединским? Да, да и да. Вот как сам Нагиев еще в 1998 году описывал свой метод делать карьеру: "Мне приходится работать там, где мне отвратительно работать, ездить на гастроли туда, куда мне отвратительно ездить. У меня нет ни капитала, ни за спиной моей никого нет. Нам приходится колбасить".

Тут многие спрашивают, как выжить в экономическом кризисе? А вот так.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

"В желтках, которых ты избегаешь во имя одного лишь протеина, содержится холин. Он нужен твоей нервной системе и способствует улучшению памяти". СТР. 51

2

"Серьезные райдеры предпочитают не покупать готовые скейты, а собирать их из запчастей, компонуя колеса, подвески и деки под свой вкус и индивидуальные предпочтения". СТР. 62

3

В начале каждой недели просматривай свой список дел; корректируй план так, чтобы каждый день включал как минимум одно дело, связанное с долгосрочными целями". СТР. 71

4

"Само желание интересоваться вещами, которые нравятся партнеру, копирование – дает твоей половинке ощущение, что она значима и любима". СТР. 93

ФОТО: UNIVERSAL

ПИСЬМО МЕСЯЦА

НАКОНЕЦ-ТО!

Статья “Под грибами” заставила меня вспомнить курс микробиологии, который я изучал почти 20 лет назад. Дело в том, что наш холодильник уже больше года как подтекал. И все никак руки не доходили что-нибудь сделать с этим. Так вот, пятый пункт статьи про ящик для овощей прямо сподвиг меня на маленький домашний подвиг. Как только дочитал последние строки, взял жену, и мы за полтора часа полностью выдраили изрядно подплесневелый агрегат. Результат был просто ошеломляющим! Вот уже две недели, как конденсат не скапливается в холодильнике, и внутри сухо, и, конечно же, никакой плесени. Огромный привет вам и огромное спасибо! Как говорится, будете у нас в Сыктывкаре, заходите в гости!

АНДРЕЙ ГОРБУНОВ

МН: Андрей, прости, дела — в ближайшее время зайти не сможем. Но передадим тебе с поездом аромат Reveal Man от Calvin Klein в благодарность за внимательное и плодотворное чтение нашего журнала.

Спасибо, брат

Мне всего 20, но читаю ваш журнал давно, с тех пор как первый раз стащил номер у брата года четыре назад. После этого перечитал всю внушительную подшивку, аккуратно собранную братцем, и понял, что у вас всего один минус-то — вы выходите лишь раз в месяц. Даже если бы ваш журнал печатался каждую неделю, все равно бы покупал.

ВАДИМ, 20 ЛЕТ

Занимательная география

Что там у вас за географ, он что, глобус пропил?! На странице 20 номера за март, в колонке “Международные издания МН” появился раздел “Ближний Восток” и — флаги! флаги! флаги... Это вообще не флаги персидских монархий, названных там! Срочно купите своему географу новый глобус, атлас и повысьте зарплату (или отберите бутылку)! Султан Омана уже звонил, эмир Катара обрывает телефон. Волнуются. Чуть не забыл, спасибо всей команде журнала Men's Health за отличный, интересный, познавательный, экстраординарный журнал во всех планах!

ОРЛОВ КИРИЛЛ

Что это было?

Статья о поездке на Урал, где Антон Зоркин управляет самосвалом, просто потрясающая! Большое спасибо за статью и фотографии, но вот у меня есть вопрос: я перечитал текст несколько раз, но не понял главного — надо ли считать его призывом для рядового офисного сотрудника все бросить и отправиться водить самосвалы или это скорее метод, как выжить в кризис. А может, что-то еще?

ДМИТРИЙ

МН: Дмитрий, ответ на твой вопрос указан прямо на обложке мартовского номера: “Пережить кризис в карьере”. Но ты решай сам, может, тебе и без всякого кризиса в карьере понравится больше, чем в офисном кубикле.

РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU

К статье “Речь и родная”, февраль-2015

Спорил по количеству слов у девушек против мужчин... да, наверно, все же почти одинаково... есть нюансы, но все же похожи мы с ними — такие же болтуны :)

МИХАИЛ

К статье “Река Белая”, февраль-2015

Всегда поражался таким людям! Вот это сила, вот это воля!

GROG

К статье “15 самых сильных мужиков планеты”, февраль-2015

Исходя из названия думал, речь в статье будет вестись о сильных мужчинах по физическим данным. Приятно удивлен, что мужчины сильны не только физикой.

PAVEL

Автор письма месяца в мае получит чайник Vitek VT-7011

РЕКЛАМА

Имидж из рекламной кампании Clarks

Имидж из рекламной кампании Napapijri

sóho

ОБУВЬ И АКСЕССУАРЫ

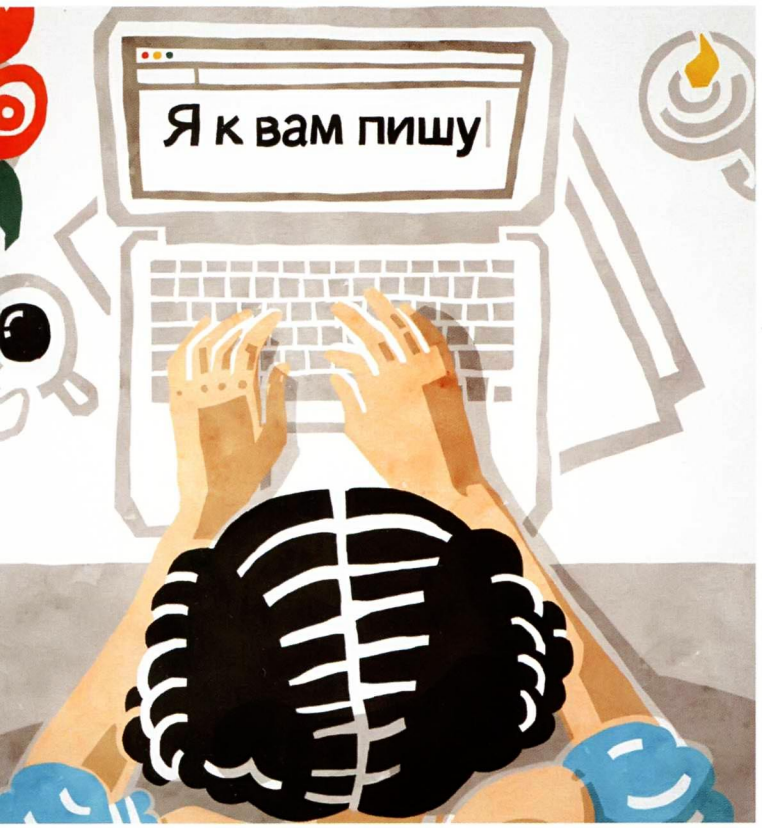
УНИКАЛЬНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ МИРОВЫХ БРЕНДОВ:
CLARKS / TOMMY HILFIGER / GANT / FOSSIL / MARC O'POLO / NAPAPIJRI / JOOP! / STRELLSON / PORSCHE DESIGN / LIEBESKIND BERLIN / MANDARINA DUCK / BJÖRN BORG / SPERRY TOP-SIDER / GOLA / HAPPY SOCKS

МОСКВА / САНКТ-ПЕТЕРБУРГ / АРХАНГЕЛЬСК / АСТРАХАНЬ / БЛАГОВЕЩЕНСК / ВЛАДИКАВКАЗ / ЕКАТЕРИНБУРГ / ИРКУТСК / КАЛИНИНГРАД / КАЗАНЬ / КРАСНОЯРСК / МАХАЧКАЛА / НОВОСИБИРСК / ОРЕНБУРГ / ПЕРМЬ / САМАРА / ТВЕРЬ / ТЮМЕНЬ / УФА / ЧЕЛЯБИНСК

ТЦ МЕГА Белая Дача / ТРЦ АФИМОЛЛ Сити / ТЦ Июнь / МТК ЕвроПарк / ТРК Щука / ТРЦ Золотой Вавилон / ТРЦ XL-3 / ТЦ РИО Гранд / ТРЦ Весна

www.sohoshop.ru

Официальный дистрибутор сети SOHO - компания TMHF Group
Шоу-рум в Москве / +7 (495) 921 0234



ПЕТЯ ВСЕГДА был хладнокровным питоном и держал нос по ветру (мы знакомы с университета), но, когда мне отрекомендовали его как "антикризисного менеджера-экспериментатора", даже я удивился. Да, последние годы Петя промышлял бизнес-тренингами, учил мотивировать сотрудников нематериальными средствами (сотрудники его за это очень не любили). Старательно изучал психологию, мечтал открыть консалтинговую компанию.

А тут раз — и целый антикризисный менеджер, да еще экспериментатор. И главное, хорошие отзывы.

Я, конечно, не вытерпел и позвонил — узнать, в чем его ноу-хау. Специально с утра пораньше позвонил, чтобы он спросонья ничего не приврал.

— Да никакого ноу-хау, — зевнул в трубку хладнокровный Петя. — Все как у всех: картина дня, оптимизация ресурсов, тайм-менеджмент. Ну, и никаких электронных коммуникаций внутри компании — электронной почты, скайпа, аськи, мобильной связи. Вот это действительно моя идея.

— Классно! — искренне обрадовался я. — То есть ты продаешь ретротехнологии в бизнесе? Втюхиваешь регресс? Дарю идею: дресс-код — онучи в фирменных цветах! Или еще: новый тип предприятия — мануфактура!

— Дело в том, — совершенно не обиделся питон Петя на мои остроумные замечания, — что у нас масса времени и усилий уходит на партизанскую войну друг с другом. Мы половину рабочего времени бодаемся: пересылаем письма, оформляем заявки, пишем отказы и жалобы, концепции и рекомендации, выясняем, кто виноват и чья это зона компетенции. В личном общении эти процессы сведены к минимуму. Ну не будешь же особо умничать, глядя в злые глаза завхоза или добрые — бухгалтера. Все вопросы решаются быстрее, налаживается контакт, включается персональная ответственность, появляется понимание общего дела. А главное, практически не бывает конфликтов — в личном общении все быстро находят компромисс.

— Петя, — перебил его я, — Петя, а ведь ты, черт возьми, прав. Если бы в моей карьере не было проклятой электронной почты, я бы не потерял квартальную премию из-за этой дуры Н. (Дело было так: однажды вечером мне пришло довольно пространное сообщение в такой примерно лексике и стилистике: "Зтьв95рпд арар5 прпллл". Я, поскольку был молод и несдержан, ответил коротко: "хрень какая-то" — подразумевая, само собой, проблемы с кодировкой. И только наутро выяснилось, что владелица одного крупного рекламного агентства в этом письме сообщала нам о своих взглядах на новую концепцию совместной работы, но не смогла стерпеть того, что их обозвали хренью, позвонила моему начальнику и нажаловалась.)

— Петя! — продолжал я. — Петя! Если бы ты вовремя пришел со своей гениальной идеей в нашу контору, мне бы не пришлось объясняться с этим дятлом К. (Ну, тут совсем все было глупо: я перепутал диалоговое окно в коммуникаторе и оживил нудную переписку с техподдержкой нашего сайта фразой, обращенной к другу, передумавшему бросать курить: "Ну, ты же не хочешь оказаться в больнице, дятел". Техподдержка решила, что ей угрожают, позвонила моему начальнику и нажаловалась.)

— Петя! — я определенно вошел в раж. — Это гениально, то, что ты придумал! Потому что, если бы не было всего электронного, то не было бы этих тысяч "не пришедших" важных писем, не было бы торпедирования задач между отделами, не было бы этого вечного недопонимания — ведь не каждый даже дочитывает до конца, что ему пишут! Да я вообще не вижу минусов у этой системы! Ну-ка, давай, расскажи мне поподробнее...

— Слушай, имей совесть! — то ли прохрапел, то ли прорычал Петя. — Семь утра, между прочим, я сплю. Давай, это... я тебе попозже на почту все пришлю.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

Ольга Миро, начальник HR-отдела "Орион групп":

Чтобы твое письмо гарантированно открыли и прочли до конца, соблюдай 5 нехитрых правил.

1. Тема письма. Именно по ней получатель будет судить, открывать ему твое сообщение, или нет. Максимально точно укажи цель обращения, используй не больше 5–6 слов и не злоупотребляй креативом — игра слов и прочее остроумие здесь неуместны, тебя могут неправильно понять.

2. Не затягивай переписку бесконечно. Решил один текущий вопрос, для следующего пиши отдельное письмо — иначе в цепочке цитирования что-нибудь обязательно потеряется.

3. Если пишешь указания, не мельчи — не разбивай письмо на 10 пунктов, старайся использовать не больше 3–5.

4. Не злоупотребляй меткой "важное" — если каждое твое письмо будет помечено подобным образом, в конечном счете действительно важному письму придадут не больше значения, чем всем прочим в почтовом ящике.

5. Наконец, не отправляй сообщение вечером в пятницу — к понедельнику сгинет в потоке спама.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

РЕКЛАМА

Жизнь в стиле Clarks

Life styled by Clarks

Флагманский магазин ТЦ МЕТРОПОЛИС, Москва | Сеть салонов обуви и аксессуаров SOHO

Москва | Санкт-Петербург | Анапа | Белгород | Владивосток | Екатеринбург | Иркутск | Иваново | Калининград | Краснодар | Красноярск | Кемерово | Омск | Пермь | Рязань | Сургут | Самара | Челябинск | Минск

clarks.com

Официальный дистрибутор Clarks - компания TMHF Group | Шоу-рум в Москве , +7 (495) 921 0234

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

У меня прекрасное зрение. Нужно ли мне регулярно проверять глаза, если я не чувствую проблем?

РОМАН

ЭНДРЮ ИВОЧ, Д. М. Н., ПРЕДСТАВИТЕЛЬ АМЕРИКАНСКОЙ АКАДЕМИИ ОФТАЛЬМОЛОГИИ: Прекрасное? Не будь так уверен. Ты глядишь в оба глаза и можешь долго не замечать, как испортился один из них или нарушилось периферическое зрение. Кроме того, проверка зрения — это не только то, как хорошо ты видишь буковки. Офтальмолог проводит ряд тестов, способных выявить признаки глаукомы, макулярной дегенерации, диабета и даже рака. Итак: если офтальмолог в обозримом прошлом подтверждал, что у тебя нет проблем с глазами, — проверяйся раз в пять лет. Ты в целом не отличаешься богатырским здоровьем или твои недалекие предки страдали от проблем со зрением? Ходи к глазному каждые два-три года.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Реклама

127051, г. Москва,
Цветной бульвар 15, стр.1

ЦВЕТНОЙ
УНИВЕРМАГ

+7 (495) 73 777 73
www.tsvetnoy.com

Чем я старше, тем тяжелее похмелье. Почему и что с этим можно сделать?

АРТЕМ

МАРК УЭЛТОН, Д. М. Н., ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ:

Потому что с возрастом любая реабилитация, любой процесс восстановления в организме проходит дольше и мучительнее. Подробности от исследователей из Германии: чем старше печень, тем меньше она производит алкогольдегидрогеназы, фермента, ответственного за расщепление этанола и метанола. Как следствие, горячительное дольше бродит по твоему телу, обрекая тебя на утренние мучения. Как этого избежать? Пей меньше. Не смог? Бухни мерную ложку сывороточного портеина в стакан шоколадного молока, размешай, выпей залпом. Ты получил дозу цистеина — аминокислоты, которая поможет организму поскорее избавиться от отравляющих его токсинов.

Мой ребенок хочет котенка, а у меня аллергия. Можно что-то придумать?

ГРИГОРИЙ

СТЭНЛИ ГОЛДСТЕЙН, Д. М. Н., АЛЛЕРГОЛОГ:

Если только у тебя не однушка — то можно хотя бы попробовать, чтобы ребенок не обижался. Твой нос течет и глаза чешутся из-за микроскопических кусочков кожи, которые осыпаются с животного. Так что первое, что вам придется определить, — это зоны, куда котенок может заходить, а куда — нет. В последних ты и будешь находить убежище, когда поймешь, что намерен расчихаться. Во-вторых, поддерживайте питомца в здоровом весе — располнев, он не сможет должным образом себя чистить, и зловредных кусочков кожи станет больше. В-третьих, обсуди со своим врачом, не стоит ли тебе пройти иммунотерапию (курс уколов, повышающих устойчивость к аллергическим реакциям). А проделав это все, возьми у знакомых кошечку "погостить" на день-другой — проверь, готов ты к таким жертвам. Если ты недооценил свою аллергию и все описанные меры не помогли — что ж, ты хотя бы попытался. Откажитесь от кошки и заведите лучше герань.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я часто раздумываю: а кто придет на мои похороны?

ПАВЕЛ

Многие люди подробно обдумывают будущие похороны, измеряя таким образом свою ценность в собственном окружении в настоящий момент. Если подобные мысли угнетают тебя, обратись к психологу, чтобы выяснить, не началась ли у тебя депрессия. Скорее всего, это просто безобидные мыслишки — нам всем любопытно, как нас будут вспоминать. Впрочем, размышления о собственной кончине могут заставить тебя начать вести более здоровый образ жизни или уделить больше внимания отношениям, как показывают исследования Университета Миссури.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Врач прописал мне таблетки, я случайно проглотил лишнюю. Насколько это опасно?

АНТОН

ТРЭВИС СТОРК, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ:

Конечно, многое зависит от того, что это за таблетки. Но в общем я тебя успокою: ни одно лекарство в двойной дозе не способно нанести смертельный или непоправимый вред организму. Ты можешь почувствовать недомогание — к примеру, если слишком серьезно понизил артериальное давление или сахар в крови. Но, если ты принимаешь такого рода медикаменты, значит, у тебя, скорее всего, дома есть приборы для измерения давления и сахара. И ты знаешь, как быстро скорректировать показатели. Важно: не пытайся привести все в норму, пропустив следующий запланированный прием, — вот так ты точно можешь себе навредить.

Какие бобы самые полезные?

АНТОН

РЕБЕККА СКРИЧФИЛД, ДИЕТОЛОГ

А какая из рок-групп лучшая? Простой ответ — та, которую любишь. Но лично я выбрала нут, он же турецкий горох. В 100 г консервированного нута около 18 г белка, включая все аминокислоты, потребные для роста твоих мышц. Нут помогает поддерживать в организме здоровый уровень холестерина. В нем полно растворимой клетчатки, которая идет в пищу пробиотикам — живущим в твоем ЖКТ полезным бактериям, улучшающим пищеварение и повышающим иммунитет. Руби нут в салаты или ешь хумус (его делают из нута) с морковью и сельдереем.

ФОТО: GETTY / FOTOBANK.RU

Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Как девушки реагируют на картавость?

МАКС ЛАЗАРЕВ

Я, признаться, немного заскучала отвечать на однотипные вопросы, пытаясь убедить лопоухих, косоглазых, кривоногих, чрезмерно волосатых, а теперь вот еще и картавых, что нет, это не приговор, и на 10 девушек, которые не захотят продолжать знакомство, как пить дать найдется одна, которая полюбит тебя таким, какой ты есть. Другой вопрос, если ты можешь избавиться от изъяна, который напрягает тебя и способен отпугнуть от себя даже незначительный процент потенциальных невест, то почему бы этого не сделать? По запросу "как избавиться от картавости во взрослом возрасте" "Яндекс" выдает мне 247 000 ответов. Полагаю, среди них есть хотя бы парочка дельных.

Встречаемся два месяца, но мне уже мало секса. Не чаще трех раз в неделю! Как быть?

DOLPHIN

Возможно, все дело в исходной разнице темпераментов. А поскольку это штука врожденная, серьезно скорректировать тут что-то проблематично. Есть еще вариант, что она пока просто "неразбуженная". Проще говоря, не имела возможности убедиться, как прекрасен может быть секс, вот и не особо в нем заинтересована. В этом случае нет другого варианта, как кропотливо "будить" и приучать партнершу к мысли о том, что все эти постельные копошения — гораздо интереснее, чем сходить в кино, съесть тортик и пошопиться. Но для этого надо самому чувствовать себя уверенно в роли учителя — тратить на совокупления достаточно времени, не допускать однообразия и не идти на поводу у стереотипов.

Как познакомиться с девушкой в Сети? Ведь за стройной Аней на фото может скрываться Владимир!

MARSEILE MARSEILE

Прошли те мрачные времена, когда считалось, что раскованные и здоровые во всех смыслах люди обретают друг друга на автобусных остановках, в кафе, клубах и спортзалах — в реале то есть, а в Сети шарятся только закомплексованные извращенцы. В данный момент, насколько я знаю, в авангарде дейтинговой моды — приложения типа Tinder'а. Иначе его еще называют анонимным "Фейсбуком", потому что схема примерно та же: ты листаешь фотки, лайкаешь, а получая "совпадения" (взаимные лайки), имеешь все шансы завязать волнующую беседу, которая плавно выльется в еще более волнующее свидание. Сервис для наших широт достаточно новый, так что случаи подстав и вариантов с кривоногими Владимирами, скрывающимися за фотками стройных Ань, — обнадеживающе редки.

Признался девушке в чувствах, получил отказ. Общаемся, как друзья. Она говорит, я для нее сексуально не привлекателен. Как выбраться из френд-зоны?

ПРОСТО ВАНЯ

Ну вот представь гипотетически, что у тебя есть друг. Какой-нибудь Толян или Вандос, с которым здорово тусить, есть о чем поговорить, но который в силу объективных причин абсолютно не привлекает тебя в качестве секс-объекта. Каков шанс, что однажды вы окажетесь в одной постели? Возможно, тебе так и не кажется, но с девушкой, которую ты обхаживал, — тот же самый расклад. Приговоренному, особенно в столь суровой форме к френд-зоне, покинуть ее не суждено. Поверь мне: если женщина произносит подобное вслух, значит, никаких "если", "вдруг" и "когда-нибудь" нет и не предвидится.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

В этой рубрике мы ведем женско-мужской разговорник. В этом номере — виды женского нижнего белья. Не каждые женские трусики — стринги, приятель. Еще бывают...

ДЕВАН-ДЕРЬЕР

Трусы с максимально низкой посадкой и очень узким поясом. Используются в исключительных случаях. Будь осторожен, возможно, она открыла охоту на тебя.

БОЙШОРТС

Трусики, завистливо копирующие твои боксеры. Присмотрись к ним внимательнее — возможно, это они и есть, просто сели после стирки.

ХИПСТЕРЫ

Ничего общего с бородатыми очкариками. Просто белье, держащееся на бедрах, с высокими вырезами для ног. Ты в таких в детском саду ходил.

ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

Ирина Аввакумова

РОДИЛАСЬ: 14.09.1991

РОСТ: 171 СМ

ВЕС: 57 КГ

ПОБЕДЫ: ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ (2011, 2012, 2013), ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА УНИВЕРСИАДЫ (СМЕШАННЫЕ КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ – 2013, ЛИЧНОЕ ПЕРВЕНСТВО И КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ – 2015), ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА ЭТАПА КУБКА МИРА (ЯНВАРЬ-2014, ГОРОД ЧАЙКОВСКИЙ)

1 Футболистам по контракту запрещают заниматься экстремальным спортом, а что можно запретить тому, кто прыгает на лыжах с трамплина?

Запретить можно кататься на горных лыжах. Тренер говорит, что от этого портится техника, хотя изначально я пришла в прыжки как раз из горных лыж. Теперь могу кататься только после окончания сезона.

2 Смогут ли прыжки с трамплина когда-нибудь стать массовым спортом: приехал на тот же горнолыжный курорт и — день катаешь, день прыгаешь?

Нет, в прыжках гораздо сложнее техника и нужно дольше тренироваться. Хотя я довольно быстро освоилась: в январе 2005-го пришла на первую тренировку, а уже в мае прыгала на соревнованиях в Москве на Воробьевых горах. Надеюсь, этот трамплин еще вернут к жизни — с него открывается очень красивый вид.

3 Куда ты деваешь лыжи после окончания сезона?

Дома лежат несколько пар. Наверное, смогу потом из них забор на даче построить. Будет такая дача физрука.

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ; МАКЕ-UP: ОЛЬГА ПОПОВА; ОДЕЖДА: PUMA; ОБУВЬ: JIMMY CHOO

ПЛАВНОСТЬ ПЕРЕХОДИТ В СКОРОСТЬ

СДЕЛАЙ СОВЕРШЕНСТВО ВОЗМОЖНЫМ.

©2013 New Balance Athletic Shoe, Inc. Реклама. *Свежая пена Занте. *Свежая пена. *Беговые инновации

Fresh Foam Zante*: сверхмягкость подошвы Fresh Foam и большая упругость и динамичность отталкивания. Технологии 3D-печати и биомеханические данные бегунов воплотились в дизайне революционной подошвы для легкого быстрого бега.

ЭТО #FRESHFOAM. ЭТО #RUNNNOVATION.

new balance.ru

Заедай мясо картошкой, чтобы избежать рака

Аргументов "за" и "против" красного мяса у нас уже накопилось столько, что хватит на книгу толщиной с хороший стейк. К счастью, есть и способы нейтрализовать канцерогенное действие мяса и его производных вроде колбасы: заесть чего-нибудь полезным. Ученые из австралийского Университета Флиндерса обнаружили, что в этом случае полезной может быть обычная картоха. Отвари клубни и охлади их — так в картофеле образуется больше резистентного (непереваримого) крахмала, который снижает число онкогенных молекул в толстой кишке. Причем снижает основательно, до нормального уровня. Так что, если собрался пожарить на ужин стейк, попроси свою низкоуглеводную диету подождать.

САЛАТИК НА ПРОКАЧКУ

Обычный картофельный салат можно сделать почти лекарством, добавив полезных заправок.

01 ЗАНИЖАЕМ ЖИР
Замени майонез натуральным йогуртом — и ты снизишь не только число калорий, но и риск развития диабета.

02 БОРЕМСЯ С ПРОСТУДОЙ
Мед нарушает межклеточные коммуникации болезнетворных бактерий. Вмешай ложку в салат.

03 ПОВЫШАЕМ АНТИКАНЦЕРОГЕННУЮ МОЩНОСТЬ
Горчица способна наполовину снизить риск развития рака толстой кишки. Добавь каплю для вкуса.

LACOSTE

РЕКЛАМА. АРОМАТ ЛАКОСТ Л.12.12.

EAU DE LACOSTE L.12.12

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО LACOSTE В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

БЮЛЛЕТЕНЬ

ОРГАНИЗМ

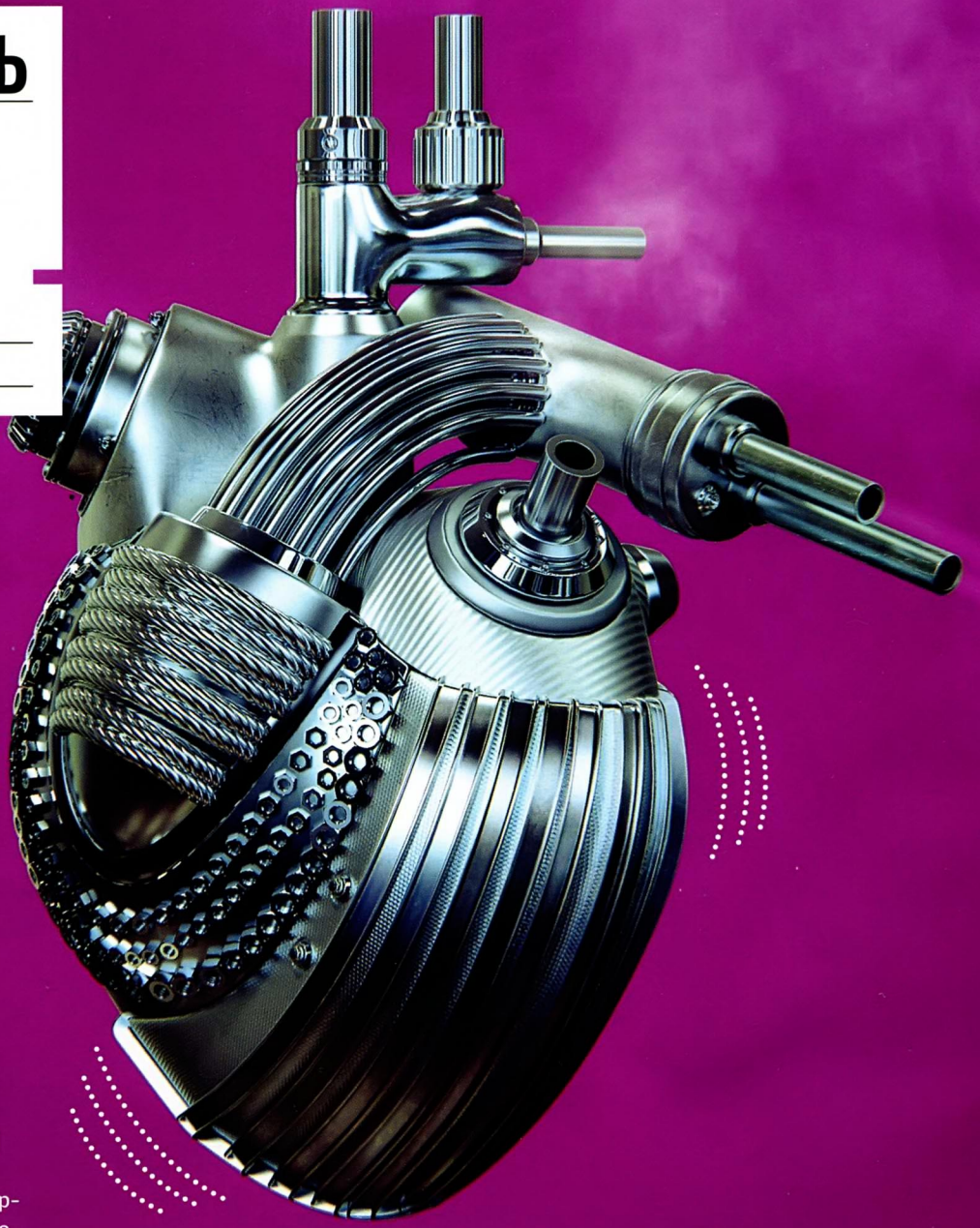
Смотри спокойно, чтобы не толстеть

Замечал, как быстро ты съедаешь бутербродик за просмотром остросюжетного фильма? Нет? В том-то и дело. А ученые заметили: остросюжетные фильмы с быстрой сменой событий провоцируют тебя на ускоренное поглощение пищи и, возможно, переедание — кадры, мелькающие на экране, будто подгоняют тебя. Более того, эксперимент, устроенный Journal of the American Medical Association, продемонстрировал: зрители неспешных телепостановок и ток-шоу из предложенных им M&M's и морковки выбирали именно морковку, а любители боевиков набрасывались на сладкие драже — и поглощали за сеанс на 65% больше калорий. Так что подходи к выбору репертуара для вечернего просмотра с умом.

РАСТЯГИВАЕМ УДОВОЛЬСТВИЕ

Любой голливудский блокбастер можно заменить на телесериал — трупов столько же, но действие больше растянуто во времени и потому не так лихорадит зрителей. Вот наши предложения по обмену.

СМОТРИ НЕ ЭТО:	А ЭТО:
“ГОРОД ГРЕХОВ-2”	“НАСТОЯЩИЙ ДЕТЕКТИВ”
“НЕУДЕРЖИМЫЕ-3”	“УБИЙСТВО”
“ЛЮСИ”	“КАРТОЧНЫЙ ДОМИК”
“ТРАНСФОРМЕРЫ”	“ВО ВСЕ ТЯЖКИЕ”

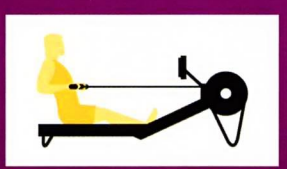


Прокачай сердце, чтобы не чувствовать боли

Ты наверняка видел в спортзале парней в майках с надписью No pain, no gain (буквально: “Нет боли — нет достижений”). Ученые из Университета Нового Южного Уэльса позволили себе не согласиться с этим лозунгом — по их исследованиям, есть способ нарастить мышечную массу, почти не морщась от боли. А помогут в этом кардиотренировки: в ходе эксперимента выяснилось, что полчаса аэробной тренировки трижды в неделю на протяжении шести недель увеличили болевую устойчивость испытуемых на 20%. Упражнения с отягощениями такого эффекта не дали. Верчение педалей на тренажере не поможет тебе набрать массу, но подумай сам — возможно, это самый простой способ выполнить все повторы на скамье, не корча зверские гримасы.

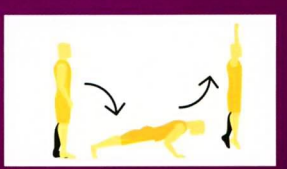
КРУГАМИ — К ДОСТИЖЕНИЯМ

Если одна мысль о том, что придется крутить педали, уставившись в стену, заставляет тебя с тоской вспомнить о приседаниях, попробуй разнообразить свое кардио. Выполняй эти упражнения по кругу без отдыха в течение 30 минут, чтобы поднять болевую устойчивость.



01 ГРЕБИ 600 М
При этом чередуй 40-сек. спринты с 20-сек. восстановительными “прогулками” в спокойном темпе.

02 ПРЫГАЙ 2 МИНУТЫ
Не останавливайся, постарайся не сбиваться с ритма. И не свяжи сам себе ноги скакалкой.



03 СДЕЛАЙ 15 БЕРПИ
Попробуй усложнить упражнение, отжавшись от пола перед подъемом на ноги.

КОЖА, В КОТОРОЙ ОНА ЖИВЕТ

Серия заметок о том, чем они (женщины) отличаются от нас с тобой, продолжается. Сегодня мы не стали глубоко копать — задержались на поверхности. Буквально.

1 ТОЛЩИНА ПОКРЫТИЯ

Толщина кожного покрова человека зависит от возраста, конкретного места на теле, индивидуальных особенностей и, конечно, пола. В среднем у мужчин кожа процентов на 25 толще, чем у женщин (объясняют это прежде всего наличием в мужском организме андрогенов, в частности — высоким уровнем тестостерона). С возрастом мужская кожа постепенно становится тоньше, в то время как толщина женской шкуры остается неизменной лет до 50, а вот потом, после менопаузы, тоже начинает заметно уменьшаться.

ФОТО: LEGION-MEDIA

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

2 СКОРОСТЬ ИЗНАШИВАНИЯ

Независимо от возраста, в мужской коже содержится больше коллагена (это белок, обеспечивающий прочность и эластичность соединительной ткани в организме), чем в женской. По мнению дерматологов, именно из-за этой разницы женщины — внешне — стареют быстрее, и обычно дама выглядит старше кавалера ее же возраста. Если быть точным, то с точки зрения изнашивания кожи 30-летняя женщина на 15 условных лет старее 30-летнего мужчины. Разница не так заметна, как могла бы быть, лишь потому, что девушки больше времени посвящают сохранению внешней юности, а мы, как правило, считаем каждую лишнюю морщину красивым доказательством нажитой мудрости.

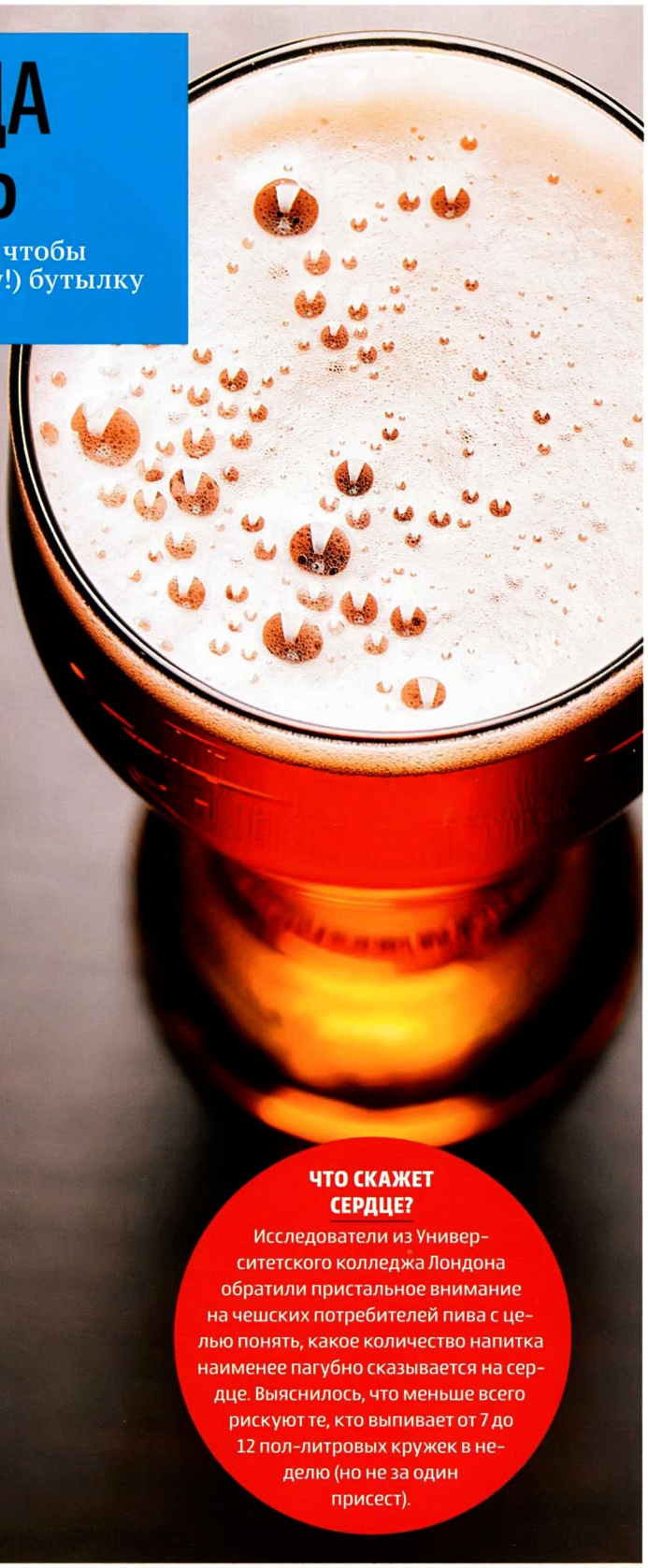
3 СТРУКТУРА МАТЕРИАЛА

То, что ты носишь на себе под одеждой, отличается от женских покровов не только толщиной, но и структурой. Так, мужская поверхность ощутимо грубее, потому как роговой слой (наружный слой эпидермиса) — заметно толще. Твои сальные железы работают активнее и производят больше кожного сала (ну и прекрасно, что не наоборот). Кроме того, природа пощадила женские лица: противоположному полу незнакомо такое явление, как разрастание и опухоль сальных желез на коже носа, что приводит к ринофиме (в народе это уродливое явление именуется винным носом).

Источники: DermalInstitute.com, Dermalogica.com

НЕТ ПОВОДА НЕ ВЫПИТЬ

Нет ничего плохого в том, чтобы взять и выпить одну (одну!) бутылку пива. Так всем и скажи.



1. ДЛЯ ПОЧЕК

Медики из финского Национального института общественного здоровья утверждают, что богатые хмелем сорта пива в умеренном количестве (не более бутылки в день) помогают на 40% снизить риск кристаллизации солей и образования камней в почках.

2. ВМЕСТО ДИАБЕТА

Из Медицинского центра при Амстердамском свободном университете сообщают: пиво в рационе (опять же при умеренном употреблении) почти на треть снижает риск развития диабета второго типа. "Охота крепкое" в двухлитровых "сиськах" не подходит.

3. ДЛЯ ДАВЛЕНИЯ

В Юго-Западном университете Техаса рекомендуют: хочешь выпить — закажи пива, а не коктейли пряные. Все те, кто делает правильный выбор (и — не устанем повторять — не злоупотребляет), реже страдают от повышенного кровяного давления.

4. ДЛЯ ЗРЕНИЯ

Исследователи из Университета Западного Онтарио (США) докладывают, что содержащиеся в пиве микроэлементы положительно влияют на клетки глаз и помогают снизить риск развития катаракты. "Увидимся в пабе" — не пустые слова.

ЧТО СКАЖЕТ СЕРДЦЕ?

Исследователи из Университетского колледжа Лондона обратили пристальное внимание на чешских потребителей пива с целью понять, какое количество напитка наименее пагубно сказывается на сердце. Выяснилось, что меньше всего рискуют те, кто выпивает от 7 до 12 пол-литровых кружек в неделю (но не за один присест).

ТЫ ЛЯГ, ПОСПИ

Говорят, короткий сон — отличный способ взбодриться и перезагрузить компьютер в голове. Мы расскажем, что значит это неопределенное слово "короткий".

10–20 МИНУТ

Классический способ вернуться к жизни посвежевшим и более внимательным (например, во время ночной поездки за рулем). Находясь в фазе медленного сна, ты не отключаешься сильно, поэтому и пробуждаешься легко.

30 МИНУТ

Плохой вариант. Исследования показали, что получасовой сон грозит тебе так называемой сонной инертностью — состоянием, когда ты, проснувшись, чувствуешь себя разбитым и усталым, будто с пивного похмелья.

60 МИНУТ

За час сна в голове отлично укладываются все недавно полученные факты и знания. Поэтому, если есть возможность отключиться перед важным и ответственным делом (вроде экзамена), обязательно воспользуйся ею.

90 МИНУТ

Это дневной сон полного цикла: ты успеваешь побывать и в фазе медленного сна, и в фазе быстрого. Просыпаешься — никакой инертности. Ты бодр, голова ясная, мыслишь быстро и четко, решения принимаешь верные.

P.S. ЧАЩЕ ВСЕГО РОССИЯНЕ ПЬЮТ АЛКОГОЛЬ В ГОСТЯХ (32%), РЕЖЕ ДОМА (30%), А В БАРАХ И КАФЕ — ЛИШЬ 3% (ФОМ)

ФОТО: DIOMEDIA

Все в споре

Мы готовы поверить, что последний раз большое семейное сборище радовало тебя, когда родня собралась отпраздновать твое 10-летие. А как пережить встречу всевозможных родственников сейчас, когда детская приязнь сменилась натянутыми отношениями?

1

Подготовь почву

Среди родственников есть кто-то, с кем ты на ножах? Эксперт по разрешению семейных конфликтов Роджер Фрейм советует: позвони ему (или ей) накануне встречи. Скажи: "Дядь Вань, мы с тобой известно в каких отношениях. Давай — ради бабули — не сцепляться завтра?" Даже если разговор выльется в перебранку, часть эмоций вы уже выплеснете и во время очной ставки будет меньше поводов браться за старое.

2

Не опаздывай

Зовут к двум — приезжай в два. Никто не обвинит тебя в том, что ты не нашел времени пообщаться с тем-то и с тем-то ("а нечего было опаздывать!"), зато сам ты с чистой совестью сможешь пораньше откланяться. Какого-то особого повода выдумывать не нужно: "Дети должны поспать". Или: "Надо поработать дома". Ну и по ходу дела не забывай быть вежливым: "Помочь с едой? Передвинуть диван?"

3

Отвлекись

Чтобы не участвовать в разговорах, которые из раза в раз одни и те же, скоротай время за чем-нибудь менее безумным. Поиграй во что-нибудь с детьми (они всегда найдутся), почитай им книгу или засядь с дядей Пашей за шахматную доску. А если в доме, где вы собрались, нет рукастого хозяина, тебе только "спасибо" скажут за мелкий ремонт капающего крана в ванной комнате.

4

Восстановись

Со всеми распрощался и был таков? Можешь выдохнуть, высказать вслух все, что думаешь, — но не зацикливайся на этом. "Мысленно возвращаясь к пережитому праздничку, ты подкармливаешь стресс", — предупреждает Фрейм. Лучшее, что ты можешь сделать, — это осуществить заранее продуманный план: сходить в кино (с семьей, если вы вместе), заглянуть в любимый книжный, встретиться с друзьями.

КАК ГОВОРИТСЯ

Разбираемся, почему разных негодных людей называют так, а не иначе.

ШАНТРАПА

По одной из версий, слово в XIX веке пришло из речи французских гувернеров. Отбирая детей в крепостной хор, неподходящих отсеивали словами ne chantera pas ("нэ шантра па", "не будет петь"). Так шантрапой стали звать никчемных, ничтожных людей.

ШВАЛЬ

Вообще "шваль" — это тот, кто шьет, портной, а по русской традиции профессия часто становится кличкой. Так вот, в 1611 году некий Ивашка Шваль помог шведам захватить Новгород: за щедрую мзду открыл врагу ворота города. С тех пор швалью стали звать всяких негодяев.

ШЕЛУПОНЬ

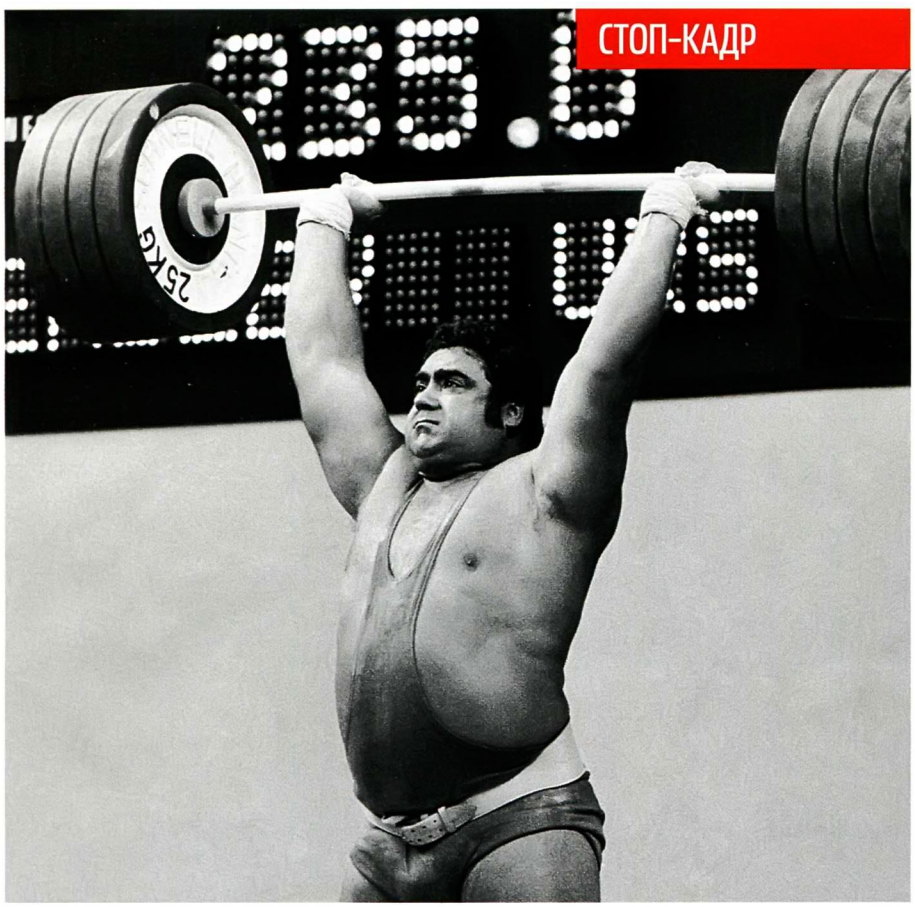
Есть такое забытое слово — "шелупина". Это то же самое, что и шелуха, шкурка, кожура. То есть очистки, отбросы, мусор. Поэтому шелупонью и стали называть всякий человеческий сброд.

P.S. ЛИШЬ 1% РОССИЯН НАЗЫВАЮТ ЛУЧШИМИ ДРУЗЬЯМИ РОДСТВЕННИКОВ: МАМУ, ПАПУ, БРАТА, СЕСТРУ И ПР. (ВЦИОМ)

ФОТО: GETTY / FOTOBANK.RU, РИА НОВОСТИ

Рвать, жать и толкать

1972-й стал последним годом, когда штангисты соревновались в троеборье: привычные толчок и рывок плюс жим. Так закончилась целая эпоха в тяжелой атлетике, а ее королем навсегда остался Василий Алексеев с его вечным рекордом: 645 кг в сумме и золотом Олимпиады-72.



6 сентября в Мюнхене многие ждали падения советского колосса. Немец Рудольф Манг был моложе, к тому же надеялся на фактор "дома и стены помогают". На предолимпийских соревнованиях Манг лишь на 2,5 кг отстал от Алексеева — на Играх он обещал съесть и отставание, и соперника. Когда атлеты вышли, зал затих: даже рядом с Мангом (130 кг, 180 см) Василий выглядел гигантом (152,8 кг, 188 см). Но подавлял наш спортсмен не габаритами, а своей холодной уверенностью: на фоне спокойного и сухого Алексеева бросались в глаза лица соперников, пот по которым тек градом.

"Силищу чувствую страшную", — по легенде, сказал он в тот день в раздевалке. К концу соревнований между золотом Василия и серебром Рудольфа легла пропасть в 30 кг.

Журналисты раздували миф о тайнах подготовки советского титана, подкрепляемый тем, что тренировался он за закрытыми дверями. Сегодня мы раскроем и те двери, и пресловутые секреты, которые помогли Алексееву установить 80 мировых рекордов, по восемь раз выиграть чемпионаты мира и Европы и дважды взять золото Олимпиад.

40 ТОНН В ДЕНЬ

Столько поднимал Василий в течение двух тренировок, занимаясь по четыре часа утром и вечером. В зале он не брал рекордные веса ("только нервы растратишь и травмы получишь") — вместо этого многократно рвал, толкал и жал те килограммы, в которых был уверен.

ДЕЛАЙ ТО, ЧТО ИДЕТ

Акцент в тренировках Алексеев делал на том упражнении, которое шло лучше всего, и выполнял его до изнеможения. Это, по мнению чемпиона, и помогало двигать рекорды вверх.

НЕ ЗАЦИКЛИВАЙСЯ

В отличие от большинства коллег-тяжеловесов, Василий мог подтянуться 12 раз или устроить марафонский забег на лыжах. В выходные по четыре часа играл в волейбол в свинцовом поясе (13 кг). Использовал утяжелители и в работе со штангой: цеплял по 7 кг на руки и 15 кг на грудь. Любил водные лыжи: трос за катером натягивался — и из воды вырастал богатырь.

В ЖИДКОСТИ ВСЯ СИЛА

На тренировки Алексеев брал 10 рубашек и самовар. Теряя с потом по 4 кг, он менял рубашку за рубашкой. Самовар помогал восполнять потери — хороший чай был допингом штангиста. Другого допинга он не знал, что подтверждали тесты.

БОЛЬШЕ ВОЗДУХА

Закрытые двери спортзала защищали не от шпионов, а от сквозняка — окна при этом Василий открывал настежь. Да и на уличном помосте со штангой его можно было увидеть в любую погоду — он любил свежий воздух. Даже отправляясь с сыновьями и женой Олимпиадой на шашлыки, Алексеев брал с собой штангу. Не расставался с ней и на пляже — живший на берегу Дона спортсмен разнообразил досуг подъемами штанги в воде.

ЛЮБИМЫЕ БЛИНЫ

Сила Алексеева в том, что он обожал тренировки. Даже в возрасте под 70 занимался на станках собственной конструкции, которые мечтал продвигать в массы. Не успел — чемпион умер в 2011 году: "Килограммы мышц совсем не лишние, когда толкаешь рекордную штангу, но я сознаю, что сейчас имею не менее 60 кг веса, обременительного для жизнедеятельности организма. Я — это два человека, а сердце — одно".

P.S. ВЛАДИМИР ВЫСОЦКИЙ ПОСВЯТИЛ ВАСИЛИЮ АЛЕКСЕЕВУ ПЕСНЮ, НАЗЫВАЕТСЯ "ВЕС ВЗЯТ!" (ИЛИ "ПЕСНЯ О ШТАНГИСТЕ")

ФОТО: РИА НОВОСТИ

РЕКЛАМА

Men'sHealth

ПРЕДСТАВЛЯЕТ ОБНОВЛЕННЫЙ САЙТ MHEALTH.RU

18+

mhealth.ru
ЗАГРУЗИ НОВЫЙ НОМЕР!
04.2015
КАК ДЕЛАТЬ ВСЁ БЫСТРЕЕ
Men'sHealth
Men'sHealth
Snow Camp
ГЕНЕРАТОР СЕКС-ПОЗ
М+Ж ФОРМА ЗДОРОВЬЕ ЕДА ЖИЗНЬ ЖЕЛЕЗО КОНКУРСЫ
АЛКОЭНЕРГЕТИКИ: ИХ ВЛИЯНИЕ И ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ОРГАНИЗМА
КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ: МИНИМАЛЬНЫЙ ДЕТОКС
ЗДОРОВЫЙ СОН: ХОРОШО ЛИ ТЫ СПИШЬ ИЛИ ПОРА БОРОТЬСЯ С БЕССОННИЦЕЙ?
ОРГАНИЗМ
СЕКС
АУКЦИОН МН
Участвуй в борьбе и получай призы!
Похмелье, простуда, любовь: как они скажутся на работе?
Женский оргазм: 6 типичных ошибок на пути к его достижению

Нормальный мужчина не стареет. С годами он меняется, становится мудрее, выдержаннее, сильнее — в общем, только лучше. То же самое происходит и с MHealth.ru.

1 Мы учли все свои недостатки, сохранили все, за что нас любят читатели, — и сделали большой шаг в ногу со временем. Ударно поработав, команда MHealth.ru представляет публике новый, красивый, функциональный и удобный сайт, разработанный с учетом последних тенденций современного веб-дизайна.

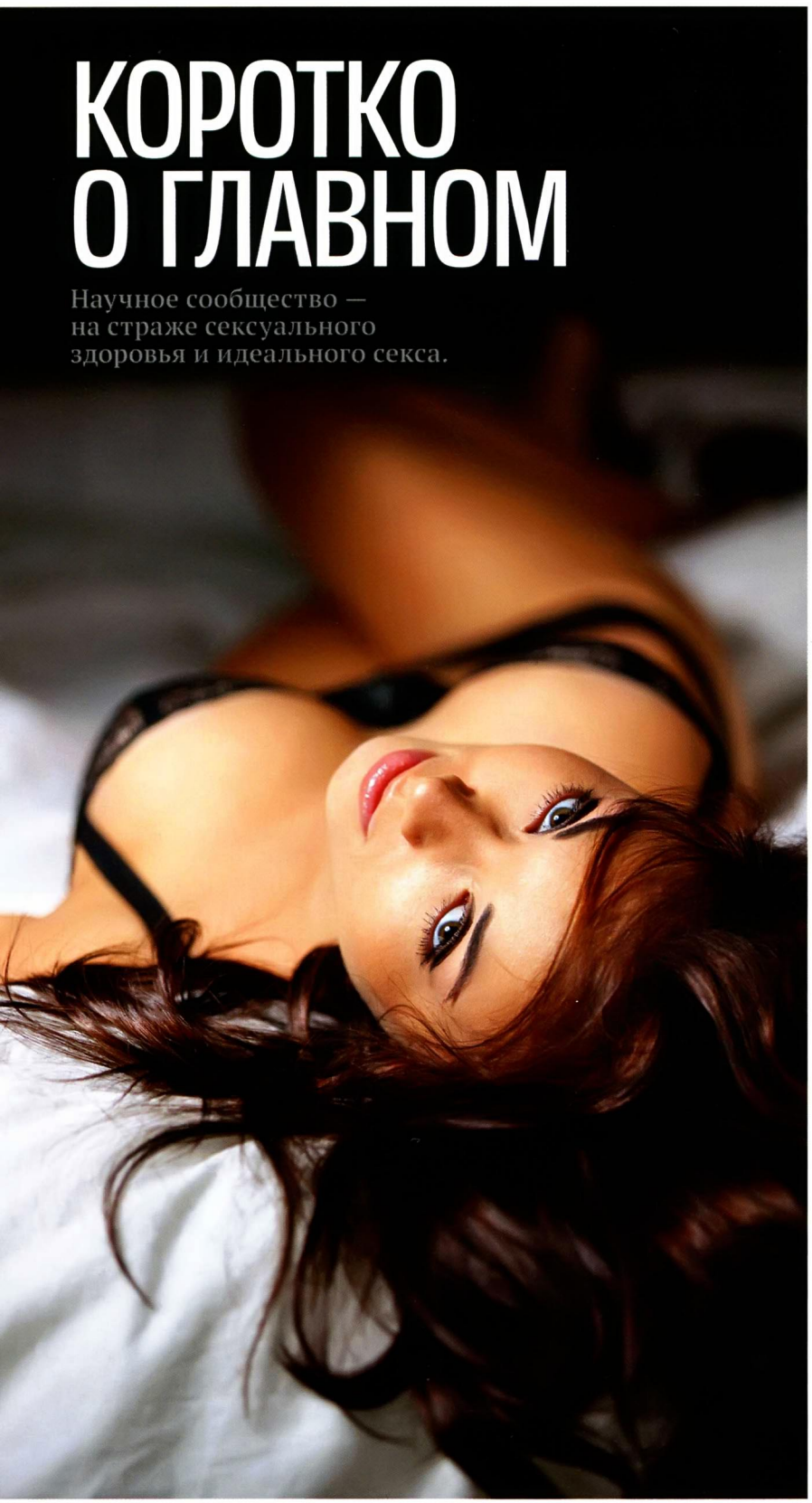
2 Визуальный образ MHealth.ru стал более свежим и стильным, а интуитивно понятная навигация позволяет пользователю с легкостью путешествовать по страницам сайта, ориентироваться в рубриках и статьях, пользоваться сервисами. На новом MHealth.ru ты точно не заскучаешь: мы обещаем тебе еще больше интересных материалов, захватывающих историй, познавательных видеороликов и экспертных рекомендаций по любому вопросу.

3 Еще один повод не зевать — наши многочисленные конкурсы, в которых мы разыгрываем отличные подарки, от модных ароматов до ультрасовременных гаджетов. Не забыт и Аукцион МН — твоя активность на сайте, как и прежде, будет с лихвой вознаграждена Силами, которые ты сможешь потратить на борьбу за серьезные призы.

Оставайся с нами!

КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Научное сообщество — на страже сексуального здоровья и идеального секса.



1 ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Бесстыдные мысли о женщине мечты не приводят к закономерному эффекту? Это не то чтобы нормально. Итальянские медики предупреждают: неполадки с эрекцией во время мастурбации (то есть без явного и мощного стимула в виде настоящей голой девушки) — первый сигнал о том, что твои сосуды не в полном порядке. Согласно данным ученых, у тех, кто испытывает эректильные трудности наедине с собой, проблемы с сердцем впоследствии встречаются в три раза чаще (даже несмотря на то, что в постели с девушками у них не бывает сбоев).

2 ОДЕНЬСЯ КАК НАДО

Если в твоем гардеробе живут боксеры-брифы (это не порода собак, а обтягивающие трусы-шорты), обрати внимание, из чего они сделаны. Не из полиэстера ли? Ученые из Китая предостерегают: мужчины, которые регулярно носят обтягивающее нижнее белье из синтетических тканей, производят меньше нормальных здоровых сперматозоидов (по сравнению с теми, кто надевает такое белье редко или вообще никогда). Во всем винят содержащиеся в таких тканях формальдегид и другие химические соединения, из-за которых трусы хуже впитывают пот, создавая в уретре среду для развития бактерий, негативно сказывающихся на сперме. Стопроцентный хлопок — вот твой товарищ.

3 ПОМНИ О САМОМ ВЛАЖНОМ

Если девушка достигла оргазма во время предварительных ласк, а ты, можно сказать, только приступил к делу, непременно воспользуйся лубрикантом. Канадские сексологи докладывают, что, миновав вершину физического наслаждения, женщина начинает получать меньше удовольствия от усердной стимуляции и острее реагирует на боль и прочие дискомфортные ощущения. Одно из объяснений этого эффекта в том, что кровь слишком активно приливает к ее половым органам и делает их сверхчувствительными. Поэтому будь аккуратен, воспользуйся дополнительной искусственной смазкой, а если она попросит подождать — подожди. Ей надо всего-то 5–10 минут, чтобы вернуться в строй во всеоружии.

ФОТО: LEGION-MEDIA

P.S. 12 МИНУТ В СРЕДНЕМ УХОДИТ У ЖЕНЩИН НА ТО, ЧТОБЫ ПОМАСТУРБИРОВАТЬ. ТО ЕСТЬ БОЛЬШЕ-ТО ИМ И НЕ НУЖНО

Какая свадьба без изъяна?

Вот тебе задача. У тебя есть кругленькая сумма. Ее можно: а) потратить на нужные вещи, путешествия, новую мебель, ремонт машины и кухни или б) ухнуть за один день, широко отгуляв на собственной свадьбе. Какой вариант правильный?

Две из трех самых дорогих свадеб XXI века сыграны в одной индийской семье, а третью устроил российский бизнесмен:

1. Гурладж Бехль + Шристи Миттал (банкир и племянница металлургического магната); 2013, более $82 млн.
2. Амит Бхатия + Ваниша Миттал (другой банкир и дочь того же металлургического магната; в 2013 году Ваниша подала на развод); 2004, более $70 млн.
3. Андрей Мельниченко + Александра Николич (владелец химических производств и модель из Сербии); 2005, более $35 млн.

НУЖНО ЛИ УСТРАИВАТЬ ПЫШНУЮ СВАДЬБУ?
53% Нет. Это бессмысленная трата денег
21% Непременно! Раз в жизни бывает
26% Только чтобы сделать невесте приятно

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 3536 респондентов

■ “Мы с моим женихом встречались уже почти семь лет, больше трех жили вместе. То есть я как бы уже жена, но принцессой не побывала, родственники наши друг друга не видели (живут в разных городах), моя мама не верила, что у нас все серьезно. В общем, я поняла, что ХОЧУ! Хочу показать всем, что у нас любовь и все серьезно, чтобы все знали точно, что мы семья, а не так... сожители”.

ФРАГМЕНТ КОЛЛЕКТИВНОГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО С ОДНОГО ИЗ ТЫСЯЧ СВАДЕБНЫХ ФОРУМОВ

■ **“НАТАШ, НУ КАКАЯ РУСАЛОЧКА, КАКОЙ БЕРЕГ?! НУ ЧТО Я ТАМ БУДУ В КОСТЮМЕ КРАБА ХОДИТЬ? НАТАША, УСЛЫШЬ МЕНЯ. МНЕ ВАЖНО ПЕРЕД ЛЮДЬМИ КРАСИВО ВЫСТУПИТЬ”.**

ОТЕЦ НЕВЕСТЫ ИЗ КОМЕДИИ “ГОРЬКО!”

■ “По-настоящему пышная свадьба в России выглядит так. Арендовать территорию и построить там павильон, уникальный, на заказ. Металлическую конструкцию скрывают специально отпечатанными полотнами (имитируют хоть Парфенон, хоть Дворец дожей), декорируют (тысячи живых цветов). Приглашения, меню, рассадочные карточки — все печатается отдельно для каждого гостя, которых набирается 200–300 человек. Шоумены высшего полета, артисты с пятизначными гонорарами в евро, кейтеринг из дорогущих ресторанов... Такие свадьбы из семейного праздника превращаются в статусную историю. Бюджет — многомилионный и не в рублях. А если попроще, то в Москве красивый праздник в неплохом месте, человек на 80, с услугами агентства, приличным фотографом (но не гением) и хорошим видеографом (но тоже не гением) обойдется где-то в миллион рублей”.

ЛИКА ДЛУГАЧ, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ЖУРНАЛА “WEDDING. ВЫ И ВАША СВАДЬБА”

■ Чем больше гостей на свадьбе, тем крепче будет брак, обещает Виргинский университет (США). Исследователи опросили 418 семейных пар и выяснили: у тех, на чьей свадьбе было 50 и меньше гостей, брак можно назвать успешным лишь в 30% случаев; у тех, кто пригласил на свадьбу 150 и более человек, брак оказался качественным в 47% случаев. Свадьба на глазах у сотни свидетелей как бы накладывает на пару обязательства, но и это не это главное. Молодоженам, у которых большие семьи и много друзей, проще найти помощь в семейных передрягах — и, значит, сохранить отношения.

NEWS.VIRGINIA.EDU2

P.S. ЗАДУМАЛ КРАСИВО ПОЖЕНИТЬСЯ? НАЧИНАЙ ГОТОВИТЬСЯ МИНИМУМ ЗА ПОЛГОДА, А ЛУЧШЕ ЗА ГОД, ИНАЧЕ — ХАОС

ФОТО: РИА НОВОСТИ

Салат с морскими таблетками

Морской гребешок — штука удобная. Купил килограмм, закинул в морозилку — и готовишь понемногу. Например, вот такую простую, вкусную, свежую закуску.

ЭКСПЕРТ: АЛЕКСАНДР ФЕДОРЧЕНКО, ПОВАР, ОСНОВАТЕЛЬ СТАРТАП-ПРОЕКТА "ПОВАР НА ЧАС"

ЧТО НАДО:

- 150 Г ФИЛЕ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА
- 200 Г РЕДИСА
- 200 Г ОГУРЦОВ
- 2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
- 1 ЛИМОН
- НЕБОЛЬШОЙ ПУЧОК ЛЮБОЙ ЗЕЛЕНИ (УКРОП, ПЕТРУШКА, СЕЛЬДЕРЕЙ, КИНЗА)
- 5 СТ. Л. СОЕВОГО СОУСА
- 2 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Нарежь чеснок пластинками и смешай его в миске с гребешками. Выдави туда же сок половины лимона, добавь 3 ст. л. соевого соуса и оливковое масло. Отставь в сторону на 30 минут.

2. Пока гребешки маринуются, натри на крупной терке огурец и редис. Мелко нарежь зелень. Смешай овощи и зелень, сбрызни соком второй половины лимона и добавь 2 ст. л. соевого соуса.

3. Вынимай гребешки из маринада, промокни их салфеткой и быстро обжарь, помешивая, на сухой сковороде на сильном огне до легкой корочки (не более 2 минут с каждой стороны).

4. Разложи овощную смесь по двум тарелкам. Гребешки нанижи на шпажки и положи сверху или просто разложи поверх овощей. А теперь отведай: обычные бабушкины овощи прекрасно дополняют дальневосточную морскую дичь.

СРОЧНО НУЖЕН УЖИН

Этого моллюска можно и просто поджарить, не маринуя и не заморачиваясь гарниром. Берешь большую сковороду, нагреваешь на сильном огне, выливаешь туда 1 ст. л. растительного масла, добавляешь небольшой кубик сливочного и обжариваешь гребешки с обеих сторон всего 2–3 минуты. Главное, чтобы они лежали на сковороде свободно, не прижимаясь друг к другу, — иначе сварятся, а не поджарятся.

ПРИВЕТ С КАМЧАТКИ

Тебе тоже всегда казалось, что гребешок — деликатес из мира гурманов? А сегодня получается, что даже дикий камчатский гребешок не дороже (а то и дешевле) свежей рыбы или хорошего мяса. Но это не главный его плюс. В отличие от искусственно выращенного (как правило китайского), дикий моллюск заметно вкуснее и по понятным причинам питательнее — несмотря на то что на вид меньше (2–3 см в диаметре) и невзрачнее (скорее серый, а не белый). Честнее всего покупать замороженные гребешки, потому что свежие вдалеке от моря не продаются. Если увидишь в магазине разложенное на льду филе "свежего" гребешка — знай, это просто размороженный продукт. Обращай внимание на то, чтобы в пачке было минимум льда: чем меньше степень глазирования, тем меньше ты переплачиваешь за воду.

P.S. В 100 Г ФИЛЕ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА БЕЛКА — КАК В ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКЕ (17 Г), А ВОТ ЖИРА — РАЗ В 15 МЕНЬШЕ

ФОТО: ПАВЕЛ ПАРАМОНОВ

SEEBERGER

Поддаться соблазну.
Съесть с наслаждением.

- Seeberger – премиальные орехи и сухофрукты.
- Семейная компания с 1844.
- Высочайший контроль качества от плантации до конечной упаковки.

www.seeberger-snack.ru

РЕКЛАМА

В согласии с собой

Еще год назад, попадая в объектив фотокамеры, Эльхан нервничал — знал, что на фотографии окажется большой, несимпатичный человек. А теперь смотри: стесняться ему нечего!

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Моя история началась с того, что я бросил курить. 15 лет стажа, больше пачки в день... Решил с этим завязывать, но появилась другая напасть. Если раньше от стресса я тянулся к табаку, то, бросив курить, стал жертвой "психогенного переедания": приходил после работы домой и бесконечно заглядывал в холодильник. Так за первый год отказа от сигарет я набрал 20 кг, ну а там уже и до 135 было рукой подать.

И вот тут началось что-то вроде депрессии — даже еда не успокаивала. Я перестал себе нравиться, не любил видеть себя на фотографиях, избегал отражения в зеркале. Буквально стал конфликтовать с самим собой из-за лишнего веса. Сопровождалось это обычными симптомами ожирения: сердце стало побаливать, появились одышка и мощный храп. В общем, так долго не живут.

Просмотрев кучу общедоступной информации по теме, я в мае прошлого года отправился в спортзал. Прежде чем начать бегать, просто ходил по беговой дорожке, крутил педали на велотренажере, работал с небольшими весами. Первый месяц избавил меня от 5 кг, и далее я старался придерживаться того же графика — сбрасывать не более 1 кг в неделю. Такими темпами — перейдя с ходьбы на бег и постоянно увеличивая вес железа — я к декабрю добрался до 100 кг и решил на этом остановиться: этот показатель меня устраивает, и мне сейчас максимально комфортно. Набираю мышечную массу, работаю (жимы, приседания) с весом, равным собственному.

Конечно, не обошлось без изменений в рационе, но тут ничего нового не расскажу: смело вычеркивай из меню хлеб, сахар, майонез, жареное, переходи на белковые продукты (вареная курица, говядина). Никаких сигарет, никакого алкоголя. Сложно — первые месяца три. Затем привыкаешь. А потом уже втягиваешься и не представляешь, как жить по-другому.

Мой главный совет всем, кто хочет добиться успеха: нужно начинать с малого, не ставить сразу больших целей. Упорство, вера в себя и дисциплина — вот и все, что тебе понадобится.

Эльхан Гурбанов

ВОЗРАСТ: 38 ЛЕТ

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: БАНКОВСКИЙ СЛУЖАЩИЙ

РОСТ: 184 СМ

ВЕС ДО: 135 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 100 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 3 МЕСЯЦА

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть модные лыжи для карвинга, а также стать лучшим по итогам 2015 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. ИДЕАЛЬНАЯ КАРДИОСЕССИЯ, ЕСЛИ ХУДЕЕШЬ, — 30 МИНУТ. МЕНЬШЕ — МАЛО, БОЛЬШЕ — ВРЕДНО (ЖУРНАЛ OBESITY)

* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

Не в голову корм

Хочешь сделать мозгу плохо? День изо дня корми его вот этими внусняшками — и результат не заставит себя ждать.

Попкорн из микроволновки

Обычно в пакетике попкорна, который ты пихаешь в печь, есть трансжиры. А ведь доказано: они повреждают стенки сосудов, что в итоге губит не только сердечно-сосудистую систему, но и мозг. Буквально: ученые выяснили, что у взрослых, в чьем рационе много трансжиров, мозг, как правило, оказывается меньше нормы. (Примечание: попкорн из больших аппаратов в кинотеатрах содержит меньше жиров, в малых дозах его употреблять можно.)
Журнал Neurology

Омлет из яичных белков

В желтках, которых ты избегаешь во имя одного лишь протеина, содержится холин. Он нужен твоей нервной системе и способствует улучшению памяти (в ходе экспериментов люди, получающие достаточно холина, обычно показывают лучшие результаты в тестах на вербальную и визуальную память).
American Journal of Clinical Nutrition

Восхитительный тунец

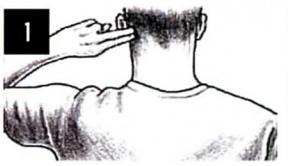
Мы говорим "рыба", подразумеваем "омега-3 жирные кислоты". Но тунец не так однозначен: в нем много ртути, избыточное содержание которой в организме в конце концов негативно сказывается на когнитивных функциях человека, и даже омега-3 не могут нейтрализовать этот эффект. Лосось, сардины в этом смысле здоровее.
Южно-Флоридский университет (США)

Сухарики и чипсы

Проанализировав умственные способности тех, кто запихивает в себя чипсы, сухарики и печеньки чаще трех раз в неделю, ученые выяснили, что такой рацион приводит к сбоям в умственной деятельности — проблемам с концентрацией и внимательностью. Виной всему опять жиры, мешающие мозгу функционировать с полной отдачей.
Журнал Nutrients

НАЖМИ — ПОЛУЧИШЬ РЕЗУЛЬТАТ

На твоем теле есть пара кнопок, которые включают голову — особенно когда она разленится и не хочет работать как следует. Суть в том, чтобы обеспечить к ней приток крови.

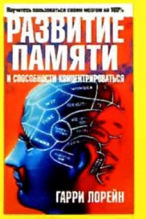


Двумя пальцами нащупай мягкие области в том месте, где шея переходит в основание черепа. Надавив, помассируй эти места с обеих сторон головы: снимешь напряжение, улучшишь кровоток.

Большим, указательным и безымянным пальцами каждой руки зажми верхний край трапециевидных мышц. Подержи так 5 секунд. Отпусти, повтори. Расслабишь шею — улучшишь кровоток.

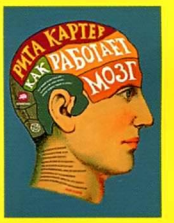
ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда



Гарри Лорейн, Джерри Лукас
РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

Из предисловия: "Запоминание восьми тысяч цифр — задача, посильная и для ребенка-дошкольника. Нужно только знать специальные приемы использования памяти и воображения, владение которыми позволяет найти подходы к запоминанию чего угодно". О том, что это за приемы и как они работают на практике, как раз и рассказывается на 237 страницах с обилием примеров из разных областей: от спорта до музыки. Не факт, что ты научишься помнить все. Но сможешь запоминать то, что нужно.



Рита Картер
КАК РАБОТАЕТ МОЗГ

Переведенная кандидатом биологических наук, недурно иллюстрированная книга журналистки Риты Картер — попытка коротко и ясно пересказать все, что сегодня известно о работе коричневого вещества, заполняющего твою голову. Главным открытием науки Картер считает картирование мозга — то есть определение, какая зона мозга за что отвечает. Раньше-то нам были доступны только внешние проявления психики, а теперь можно увидеть, откуда именно исходит импульс того или иного состояния.

P.S. ЛЮДИ, КОТОРЫЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО С ВОЗРАСТОМ ПАМЯТЬ УХУДШАЕТСЯ, И НА ДЕЛЕ ЧАЩЕ СТАЛКИВАЮТСЯ С ЕЕ УХУДШЕНИЕМ

ФОТО: DIOMEDIA

НЕЛЕГКАЯ ЛАСТОЧКА

Видишь это упражнение, похожее на обычную "ласточку"? Это становая тяга на одной ноге с гирями. И именно ее тебе не хватает, чтобы еще больше укрепить и без того крепкое тело. Заодно и кубики четче прорисуются.

ЭКСПЕРТ: ТОНИ ДЖЕНТИЛКОР, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО СИЛОВОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

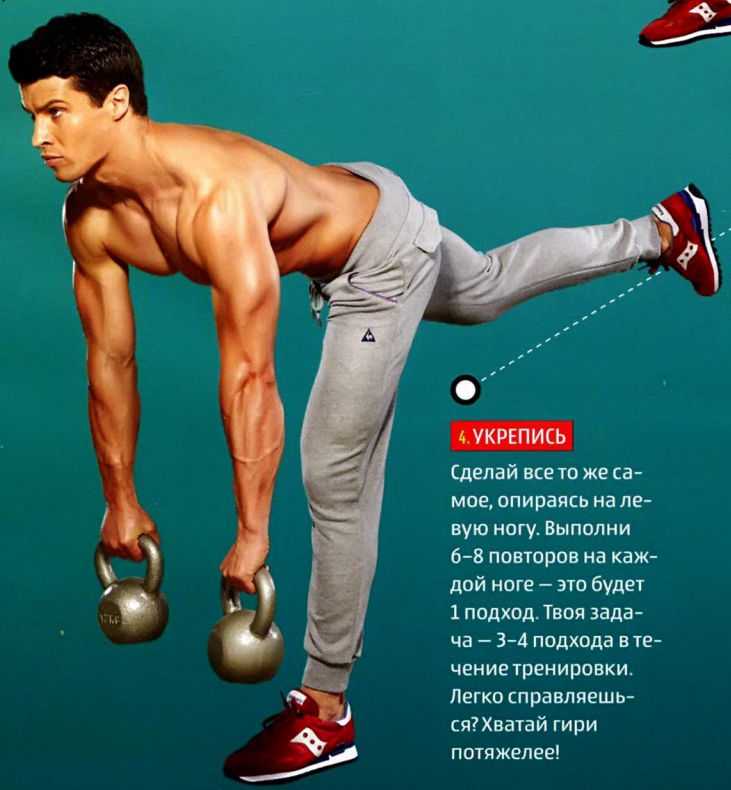
Это едва ли не лучший способ прийти в атлетическую форму к лету. Ноги велосипедиста? Пожалуйста. Качественно проработанные низ спины и торс? Именно. В итоге ты получаешь не только мышцы, но и повышаешь устойчивость корпуса — то, что нужно для игры в тот же пляжный волейбол. Ну и главный козырь этого упражнения — работа с гирями. Злейшие враги жира, заставляющие работать одновременно не одну дюжину мышц, беспощадные сжигатели калорий — они всегда готовы сделать из тебя красавчика.

1. СОБЕРИСЬ

Встань ровно, ноги на ширине плеч, в каждой руке — по гире той массы, с которой тебе комфортно работать. Соберись, напряги кор, чтобы удержать равновесие и не распластаться во время выполнения упражнения.

2. РАСТЯНИСЬ

Слегка согнув правую ногу в колене, наклонись вперед, а левую ногу — для баланса — вытяни назад. Важно: спина должна быть прямой, не скругленной.



3. ПРОДЕРЖИСЬ

Нагнувшись, опускай гири до тех пор, пока торс не будет параллелен полу. Сделай паузу, рассмотри пол и возвращайся в исходное положение, чувствуя приятное напряжение в ягодицах.

4. УКРЕПИСЬ

Сделай все то же самое, опираясь на левую ногу. Выполни 6–8 повторов на каждой ноге — это будет 1 подход. Твоя задача — 3–4 подхода в течение тренировки. Легко справляешься? Хватай гири потяжелее!

Теперь у тебя будут...

- МОЩНЫЕ ЯГОДИЦЫ И МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА
- ПОВЫШЕННАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КОРПУСА И КУБИКИ — ХОТЬ НА ПЛЯЖ
- V-ОБРАЗНАЯ, ИДЕАЛЬНО СМОТРЯЩАЯСЯ ПОД ФУТБОЛКОЙ СПИНА
- ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЕ ГДЕ УГОДНО — С ЧЕМОДАНАМИ

P.S. БЛАГОДАРЯ ПЛАВАНИЮ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ОБЪЕМ ЛЕГКИХ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, ПОВЫШАЕТСЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ. В БАССЕЙН!

ФОТО: PHIL HAYNES

23 аргумента в пользу того, чтобы родиться женщиной

01 **МОЖЕШЬ РОДИТЬ СЕБЕ КОМПАНИЮ.**

02 В глупых ситуациях ты просто хихикаешь, а не получаешь по лицу.

03 Друзья не смеются над тобой, если ты быстро напиваешься.

04 Можешь потрогать женскую грудь в любой момент, когда приспичит.

05 **МОЖНО ПОПЛАКАТЬ — И ПРОБЛЕМА РЕШИТСЯ.**

06 Тебе точно кто-нибудь купит стаканчик алкоголя в баре.

07 Ты можешь похвастать хорошим почерком.

08 **НИКТО НЕ УДИВЛЯЕТСЯ ТОМУ, ЧТО ТЫ НЕ ЛЮБИШЬ, НЕ СМОТРИШЬ ФУТБОЛ.**

09 Тебе больше заплатят за съемки в порнографическом фильме.

10 **ТВОЙ РОСТ ВООБЩЕ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ.**

11 Ты точно не будешь завидовать тому, у кого половой орган больше твоего.

12 На "Титанике" выживешь ты, а не твой мужик.

13 **НИКТО НЕ ВОЗМУЩАЕТСЯ, ЕСЛИ ТЫ ПУТАЕШЬ МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЯ В БАНЕ.**

14 Если ты быстро кончаешь, то ты не скорострел, а средство самоутверждения.

15 Ты всегда знаешь, достиг ли твой партнер оргазма.

16 Как правило, это ты решаешь, что будет на ужин.

17 Тебе легче удаются браки по расчету.

18 **ДОЛЬШЕ ЖИВЕШЬ, РАНЬШЕ ВЫХОДИШЬ НА ПЕНСИЮ.**

19 Можешь ходить в стриптиз-клуб бесплатно.

20 Никто не скажет тебе, что бить девочек нельзя.

21 **НИКОГДА НЕ УЗНАЕШЬ, ПОЧЕМУ ФУТБОЛИСТ, ПОЛУЧИВ УДАР В ПАХ, АДСКИ КОРЧИТСЯ НА ТРАВЕ И ПРЫГАЕТ НА ПЯТКАХ.**

22 Когда ты часто меняешь внешность, никто не думает, что у тебя проблемы с законом.

23 **ТЫ ВСЕГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО РЕБЕНОК ТОЧНО ТВОЙ.**

P.S. 30% МУЖЧИН УВЕРЕНЫ, ЧТО ЖЕНЩИНА МОГЛА БЫ СТАТЬ УСПЕШНЫМ ПРЕЗИДЕНТОМ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (ФОМ)

ПОСМОТРЕТЬ

С 9 АПРЕЛЯ*

“Форсаж-7”

Команда дерзких уличных гонщиков под предводительством Вина Дизеля продолжает выполнять невозможные задания по всему свету. На сей раз водителей заносит на Ближний Восток, где нефтедоллары соседствуют с жестокостью и жаждой наживы. В очередной серии франшизы — пестрый актерский ансамбль: от Стетхэма до Курта Рассела.

С 9 АПРЕЛЯ

“Дикая”

Автор получившего множество “Оскаров” “Далласского клуба покупателей” Жан-Марк Валле возвращается с новой картиной, основанной на реальных событиях. “Дикая” повествует о раздавленной депрессией американке, которая бросает себе вызов и отправляется по горам в пеший поход длиной тысячу миль.

С 23 АПРЕЛЯ

“Мстители: Эра Альтрона”

Железный человек, Тор, Халк и прочие супергерои противостоят искусственному интеллекту под названием “Альтрон”, жаждущему поработить человечество. Напичканный компьютерной графикой экшен про людей со сверхспособностями грозится превзойти в своем пафосе решительно все, что было снято на эту тему ранее.

ПОСЕТИТЬ

28 МАРТА

“Монстр Мания”

Москва, СК “Олимпийский”

Ежегодный апофеоз автомобильной гигантомании. Четыре тонны брутального веса, полторы тысячи лошадиных сил, полутораметровые колеса, скорость более сотни километров в час — и это характеристики лишь одного монстр-трака, а всего их на арене будет пять (включая восьмиместный пассажирский, на котором есть шанс прокатиться). Шестиметровые прыжки, “бублики” (вращение на месте), зрелищный фристайл — состязания исполинов всегда были зрелищным шоу. Отчаянные прыжки на мотоциклах и живой звук прилагаются.

16–26 АПРЕЛЯ

Cirque du Soleil: Quidam

Москва, ДС “Лужники”

Едва ли не самый плодовитый цирк на планете сооружил новое шоу. Сюжет незамысловат: некой девочке Зоуи скучно, и она начинает выдумывать немыслимую круговерть действий и событий. И вот — два часа (с 30-минутным антрактом) отточенной техники акробатов всех мастей. Клоун тоже есть. Короче, у всех поклонников жанра — очередная радость. Из Москвы Quidam переедет в Петербург и будет развлекать культурную столицу с 29 апреля по 4 мая в “Ледовом дворце”.

ПОСЛУШАТЬ

12 АПРЕЛЯ

Robbie Williams

Москва, СК “Олимпийский”

Некогда самый дорогостоящий артист корпорации EMI давно не балует публику по-настоящему крупными хитами и вообще постепенно переходит в категорию исполнителей “для тех, кто постарше”. Живые шоу, впрочем, у Робби по-прежнему несравненны, с публикой он управляется все так же лихо.

17, 18 АПРЕЛЯ

Lamb

Москва, YotaSpace, Санкт-Петербург, “ГлавClub”

Британский трип-хоповый дуэт не может похвастать званием крупного реформатора жанра, однако в наличии верной фан-базы ему не откажешь: возвращение Lamb из продолжительного творческого отпуска было воспринято на ура, новые пластинки принимаются тепло, а вместительные залы снова заполняются до отказа.

20 АПРЕЛЯ

System of a Down

Москва, СК “Олимпийский”

Один из наиболее экстравагантных (и коммерчески успешных) нью-металлических ансамблей вот уже 10 лет не выпускал альбомов, но продолжает собирать стадионы, исполняя теперь уже ностальгический материал. Новый тур System of a Down посвящен столетию геноцида армян, устроенного властями Османской империи.

ПОИГРАТЬ

MORTAL KOMBAT X

Платформы: все

Знакомые еще со школьной скамьи герои серии Mortal Kombat готовы закатить очередной фестиваль жестокости. Тебя ждут новые бойцы (включая, например, женщину-насекомое и пару, состоящую из карлицы и гиганта в маске), расширенное взаимодействие с окружающей средой (бить теперь можно всем, до чего рука дотянется) и множество кровавых сцен, достойных места в криминальной колонке самой желтой газеты. В продаже с 14 апреля.

PROJECT CARS

Платформы: PC, Xbox One, PS4, Wii U

Проект, разрабатываемый на собранные в интернете деньги будущих игроков, дорос до уровня одного из самых серьезных автосимуляторов современности. Более 60 автомобилей (от Audi и Aston Martin до Pagani Zonda), 35 реальных трасс, смена погоды, кропотливо прописанная физика — обещают, что рулиться каждая машина будет как настоящая (в качестве консультанта привлекли небезызвестного Стига из Top Gear). На прилавках со 2 апреля.

P. S. В СЕРИИ “ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ” ВЫШЛА ОСНОВАТЕЛЬНАЯ (429 СТР.) КНИГА О ВАЛЕРИИ ХАРЛАМОВЕ. ШАЙБУ!

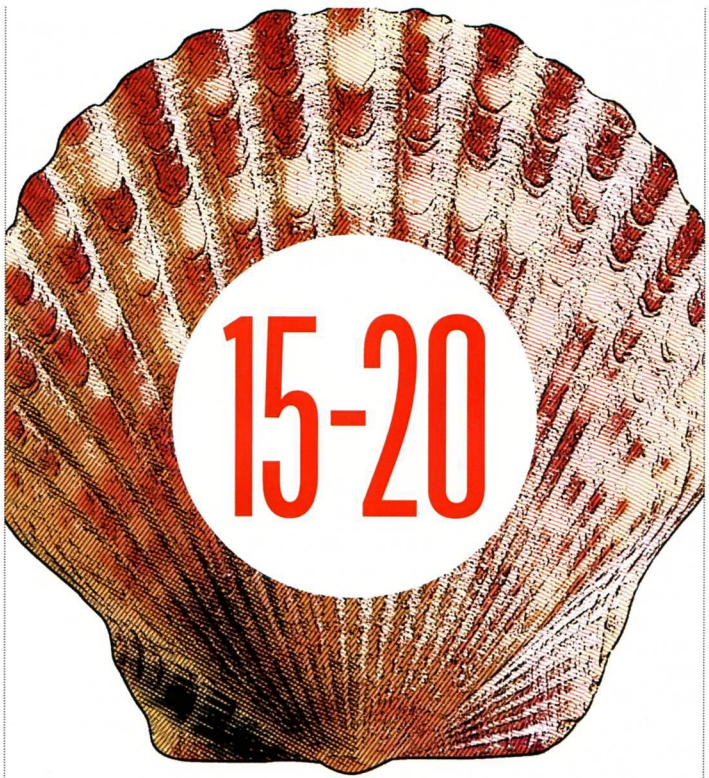
* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс 1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

10%

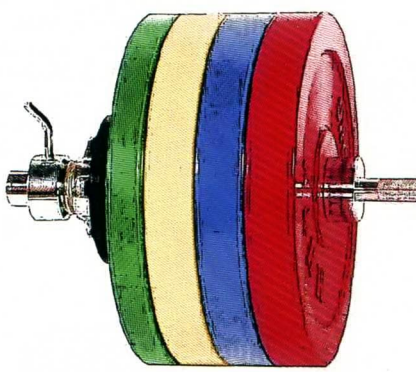
ОТ СТОИМОСТИ ВСЕГО МЕРОПРИЯТИЯ БЕРУТ ЗА СВОИ УСЛУГИ СВАДЕБНЫЕ АГЕНТСТВА. О ТОМ, НУЖНО ЛИ ВООБЩЕ ИГРАТЬ ПЫШНУЮ СВАДЬБУ, РАЗМЫШЛЯЕМ НА СТР. 47



ЛЕТ ЖИВЕТ В ПРИРОДЕ МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК, МОЛЛЮСК, ЧЕЙ МУСКУЛ — ЗАМЫКАТЕЛЬ СТВОРОК МЫ ЕДИМ. РЕЦЕПТ ЗАКУСКИ ИЗ ГРЕБЕШКОВ ИЩИ НА СТР. 48

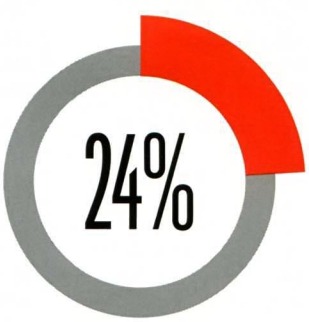
256

КГ В ТОЛЧКЕ — ПОСЛЕДНИЙ ИЗ 80 УСТАНОВЛЕННЫХ ЛЕГЕНДАРНЫМ ШТАНГИСТОМ-СУПЕРТЯЖЕМ ВАСИЛИЕМ АЛЕКСЕЕВЫМ МИРОВЫХ РЕКОРДОВ (НА ДАННЫЙ МОМЕНТ РЕКОРД В ЕГО ВЕСЕ — 263 КГ). О ГЛАВНОЙ ПОБЕДЕ АЛЕКСЕЕВА РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 44



Wake up the souls

ИЛИ "РАЗБУДИТЕ ДУШИ", — ТАК НАЗЫВАЕТСЯ ТУР ГРУППЫ SYSTEM OF A DOWN, ПРИУРОЧЕННЫЙ К СОТОЙ ГОДОВЩИНЕ ГЕНОЦИДА АРМЯН. КОГДА СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ И ЧЕМ ЕЩЕ ЗАНЯТЬСЯ В АПРЕЛЕ — СМ. НА СТР. 54



НА СТОЛЬКО УСКОРЯЕТСЯ МЕТАБОЛИЗМ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА, ПОСЛЕ ТОГО КАК ТЫ ВЫПИВАЕШЬ ПОЛ-ЛИТРА ХОЛОДНОЙ ВОДЫ. ЭТО ПОМОГАЕТ ХУДЕТЬ. ЧТО ЕЩЕ ПОМОГАЕТ, РАССКАЗЫВАЕТ ГЕРОЙ РУБРИКИ "Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ" НА СТР. 50

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
НИЛ ПОЛЛАК
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
НАСТЯ ЛАРКИНА

КАК ВЫРАСТИТЬ КРУТОГО МУЖИКА

Что делать, если твой сын собирается стать такой же размазней, что и ты сам?

КАК-ТО ЗА ОБЕДОМ МОЙ ПЯТИЛЕТНИЙ МАЛЬЧИК ЭЛАЙДЖА, ПРОЖЕВАВ кусок цукини, сообщил: “У меня уши заложило”. “Ничего страшного, — ответил я. — Это пройдет”. — “Но у меня уши заложило!” — “Не беда”.

Хнык... Хнык... Полились слезы... Уже через минуту он катался по полу у себя в комнате и вопил: “Мои уши! О боже! Мои уши! Мне больно! Мне ужасно, ужасно больно! Это никогда не пройдет!”

Love Driving.*

*Любовь к вождению

ООО «ЙОКОХАМА РУС» 10 ЛЕТ 10 ЛЕТ В РОССИИ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗНАКОМ С ПРЕДЕЛЬНЫМИ СКОРОСТЯМИ

Реклама

ADVAN NEOVA AD08 R | ADVAN Sport V105 | ADVAN Sport | ADVAN S.T.

ADVAN YOKOHAMA

www.yokohama.ru

Присоединяйтесь и узнайте о своих преимуществах! vk.com/yokohamarus facebook.com/YokohamaRUS 16+

Именно тогда я испугался, что мой сын вырастет тряпкой. Нюней. Размазней. Таким же, как я, короче.

А ведь мой отец был настоящим мужиком. Не крепышом, как боксеры или хоккеисты, и не любителем игр на свежем воздухе — но он служил во Вьетнаме. Да и других испытаний в жизни ему хватило. Его родители сбежали из нацистской Германии прямо перед Хрустальной ночью; когда папе было 11, его отец умер от рака. Его мать вышла замуж снова, но вскоре умер и отчим — инфаркт. А когда папа плыл на корабле во Вьетнам, пришло известие, что его мать покончила с собой.

Я же вырос в мирном пригороде американского города Финикс. Ни разу в жизни не испытывал нужды или горя, никаких трагедий. Я был худеньким, чувствительным ребенком со странным чувством юмора, любившим комиксы и настольную игру "Подземелья и драконы". Когда другие дети резались в бейсбол, я сидел на трибуне и записывал в тетрадочку их результаты.

Отец был, как бы это сказать помягче, смущен моим образом жизни. Он купил мне пластиковые гантели, которые надо было наполнять водой; они сгинули где-то в недрах моего шкафа. Он учил меня кататься на велосипеде для больших ребят, но я все время соскальзывал с сиденья и ударялся промежностью. Я плакал, он ворчал. Когда я повзрослел, отцовские "уроки" постепенно сошли на нет. Ни один из них ничего мне не дал.

На детской площадке я был любимой целью хулиганов. Единственным моим оружием был пронзительный визг; он поднимался из тех древних уголков мозга, которые достались нам еще от ящериц. Иногда он действительно отпугивал хищников.

Отец не должен №1

РАЗРЕШАТЬ ДЕТЯМ ПОЗДНО ЛОЖИТЬСЯ

Дети, которые спят всего по 9 часов в сутки, через пять лет станут толстыми с вероятностью на 20% выше тех, кто спит 10 часов. Запомни норму: 10–11 часов сна для детей от 5 до 12 лет, 8–9 часов — для тинейджеров.

"КОГДА У МЕНЯ У САМОГО РОДИЛСЯ СЫН, Я РЕШИЛ: ОН БУДЕТ КРУТЫМ"

Так что, когда у меня у самого родился сын, я решил: он будет крутым. Даже если мне придется для этого сломать его через колено.

Ну и вот прошло пять лет. Мой сын — чувствительный, худенький, и у него странное чувство юмора. Пока его одногодки рассекают на скейтбордах, он торчит в своей комнате, беседуя с обитателями муравьиной фермы. Он рыдает, как оперная дива, ударившись пальчиком. А если случился порез — туши свет: Элайджа воет, как будто его потрошат за преступление, которого он не совершал. По сравнению с ним я был детской версией Джейсона Борна.

Первый звоночек прозвучал, когда Элайдже было три года. Ну, тот самый случай, когда он катался по полу в местном супермаркете из-за судороги в ноге. Конечно, дети, которые только научились ходить, не знамениты своей мужественностью. Но та истерика встревожила меня. Воспитание должно победить природу! Я передал ему ген размазни, но пришло время генной терапии.

Я записал Элайджу на занятия карате. Мой собственный опыт боевых искусств ограничивался четырьмя неделями айкидо летом после колледжа: я научился прыгать на полусогнутых и кричать "Ки-ай!". И все же я ве-

Отец не должен №2

БРОСАТЬСЯ ПУСТЫМИ УГРОЗАМИ

Треть родителей, участвовавших в исследовании Университета Уэйк Форест, признали, что их методы воспитания не дают результатов. Ошибка именно этой группы: в пылу ссоры с ребенком они бросаются невыполнимыми угрозами ("Год не будешь смотреть телевизор!", "Я тебя в детдом отдам!"). Угрожай продуманно, а если дитя все же преступило объявленную черту — наказывай строго по обещанному, чтобы не прослыть пустобрёхом.

рил голливудским фильмам: карате — отличный способ превратить задрота в грозу негодяев.

В первые три недели я приставал к сэнсэю с преувеличенно бодрым “Ну как он?” — и неизменно получал сдержанное “нормально”. Потом ассортимент ответов расширился: “Элайджа должен лучше концентрироваться”; “Вашему мальчику надо поработать над ударом”; “Он не поспевает за другими ребятами”.

В тот день, когда у Элайджи была последняя тренировка в подготовительной группе, из раздевалки его вывел за руку помощник учителя. Мальчик был тих, его щеки заливал неестественный румянец.

— В чем дело?

— Я сунул палец в розетку, а потом у меня были неприятности.

— Что-что ты сделал? Зачем?!

Он пожал плечами.

Из-за двери показался сам сэнсэй. “Мне кажется, Элайджа еще не готов к карате”, — сказал он.

“Вот дерьмо”, — подумал я. Наверное, доверить психику моего сына постороннему было не лучшей идеей. Я сам сделаю из него мужика.

В тот же вечер я придумал ход — “жесткую игру” на диване. Эти занятия продолжаются по сей день. Поскольку в нашем доме правят мужланы с театральными наклонностями, мы начинаем каждое занятие с боевой переклички. “Папуля, — вопит Элайджа, входя в гостиную. — Знаешь, чем это пахнет?” — “Нет. Чем?” — “Это запах твоего неминуемого поражения!”

Про мой опыт боевых искусств вы уже слышали. Так что мы неделями упражнялись в одном трюке: он съезжает на пузе по моей спине, я держу его вверх тормашками за лодыжки. А сейчас Элайдже нравится избегать ловушки между моими ногами — он прыгает туда-сюда, я пытаюсь захватить его в тиски... Впрочем, он все чаще предлагает вместо этого сыграть в “Монополию”.

А я и не настаиваю на продолжении “борьбы”. Недавно ко мне пришло воспоминание. Лет пять назад я встретил шапочного знакомого в баре. Я был пьян и взвинчен после ссоры с женой. Приятель начал пороть какую-то чушь, та часть моего мозга, за которую я благодарен ящерицам, вдруг зашевелилась. Помню, я орал; помню, выбил бутылкой зуб своему оппоненту. Когда охранники вышвырнули меня на улицу, я вовсе не чувствовал себя крутым забиякой. Я был угашенным идиотом. Что бы я рассказал своему сыну о той драке? Я же вроде навалял собеседнику. Гордился бы сын мной? Вряд ли.

Короче, дерзость и физическая мощь — вовсе не то, что следует называть силой мужика. Ну или так: наша сила не только в кулаках. Гораздо важнее, скажем, сохранять семью, кормить ее и руководить навигацией на этом корабле в трудные времена. Быть добрым, щедрым, выдержанным. Прощать и всегда находить выход. Мой отец заботился об этом, когда я был ребенком, а я наблюдал за ним. Намеренно или нет, он показал мне на своем примере, что значит быть не “крутым пацаном”, а взрослым мужиком, капитаном флотилии. Этот пример помогал мне, когда уже моя семья попала в финансовую яму. Я заботился о том, чтобы мы не потеряли дом, о том, чтобы на столе была еда. Тяжелые дни, но мы их пережили.

Жизнь обязательно наподдаст тебе по заднице. И, скорее всего, не физически. Ты должен справиться с этим — умно, эффективно и сохраняя достоинство. Именно это делает тебя мужчиной. В этом смысле я настоящий мачо. И, скорее всего, Элайджа тоже станет таким. Ведь он уже пять лет наблюдает за мной. Я планирую рассказать ему об этих мыслях когда-нибудь потом. Не сейчас. Сейчас, когда я заканчиваю этот текст, он вопит о шампуне, попавшем ему в глаза. ■

Отец не должен №3

ПРОПУСКАТЬ РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ

По данным Министерства образования США, дети на 47% чаще получают пятерки, если их отцы (именно отцы!) вовлечены в школьную жизнь и интересуются учебой. А если папа даже не помнит, в каком классе учится его ребенок — ребенок с большей вероятностью останется в этом классе еще на годик.

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ

СПОРТ

ИДИ К ДОСКЕ

Скейтбординг — полезный и нескучный вид спорта, которым ты, скорее всего, не занимаешься. Потому что считаешь его несерьезным занятием, подходящим только для тинейджеров. Разрушить вредный стереотип нам помогли четыре великовозрастных скейтера из команды Adidas Skateboarding.

ФОТО: ADIDAS

ЭКСПЕРТЫ

Сайлас Бакстер-Нил

СТРАНА: США

ВОЗРАСТ: 31 ГОД

SKATER OF THE YEAR 2008 ОТ ЖУРНАЛА THRASHER. В МИРЕ СКЕЙТБОРДИСТОВ ЭТО ЭКВИВАЛЕНТ ЗОЛОТОЙ МЕДАЛИ НА ОЛИМПИАДЕ

Родриго Ти Экс

СТРАНА: БРАЗИЛИЯ

ВОЗРАСТ: 32 ГОДА

БУКВАЛЬНО ЖИВЕТ НА СТРАНИЦАХ THRASHER И TRANSWORLD. ЗНАМЕНИТ ФИЛИГРАННОЙ ТЕХНИКОЙ ТРЮКОВ

Джейк Доннелли

СТРАНА: США

ВОЗРАСТ: 27 ЛЕТ

СКЕЙТЕР И ВЛАДЕЛЕЦ КОМПАНИИ ПО ПРОИЗВОДСТВУ СКЕЙТБОРДОВ

Нестор Джадкинс

СТРАНА: США

ВОЗРАСТ: 26 ЛЕТ

ПОМИМО ПРОЧЕГО, БЫЛ НА ОБЛОЖКЕ ЖУРНАЛА TRANSWORLD SKATEBOARDING

ЧАСТЬ 1

4 ПРИЧИНЫ КАТАТЬСЯ НА СКЕЙТЕ

1 Это эффективное кардио

Катание на скейтборде в спокойном темпе по ровной поверхности (без подъемов) в течение получаса сжигает 300 ккал. Такие данные получили ученые из Гавайского университета в Маноа (США). Для сравнения: бегая трусцой в таком же режиме, ты тратишь на 30% меньше энергии. “Все это теория, — возражает Сайлас Бакстер-Нил. — Скейт гораздо интереснее бега, поэтому выйти покататься “на полчасика” обычно не получается. Будешь кататься, пока не упадешь от усталости”.

2 У скейтеров не бывает плоскостопия

На скейте ты заставляешь работать все тело, включая небольшие мышцы-стабилизаторы, до которых трудно достучаться традиционными тренировками в фитнес-клубе. Однако, по мнению Мишель Олсен, специалиста по спортивной медицине из Университета Абэрна (США), главный плюс тренировки на скейте — это тщательная проработка мышц стопы, которые с возрастом ослабевают.

3 Разовьешь координацию

Олсен добавляет: скейтбординг для городского жителя — эффективный и доступный способ развития координации в связке “глаз-рука-нога”. Кроме того, роликовая доска учит пра-

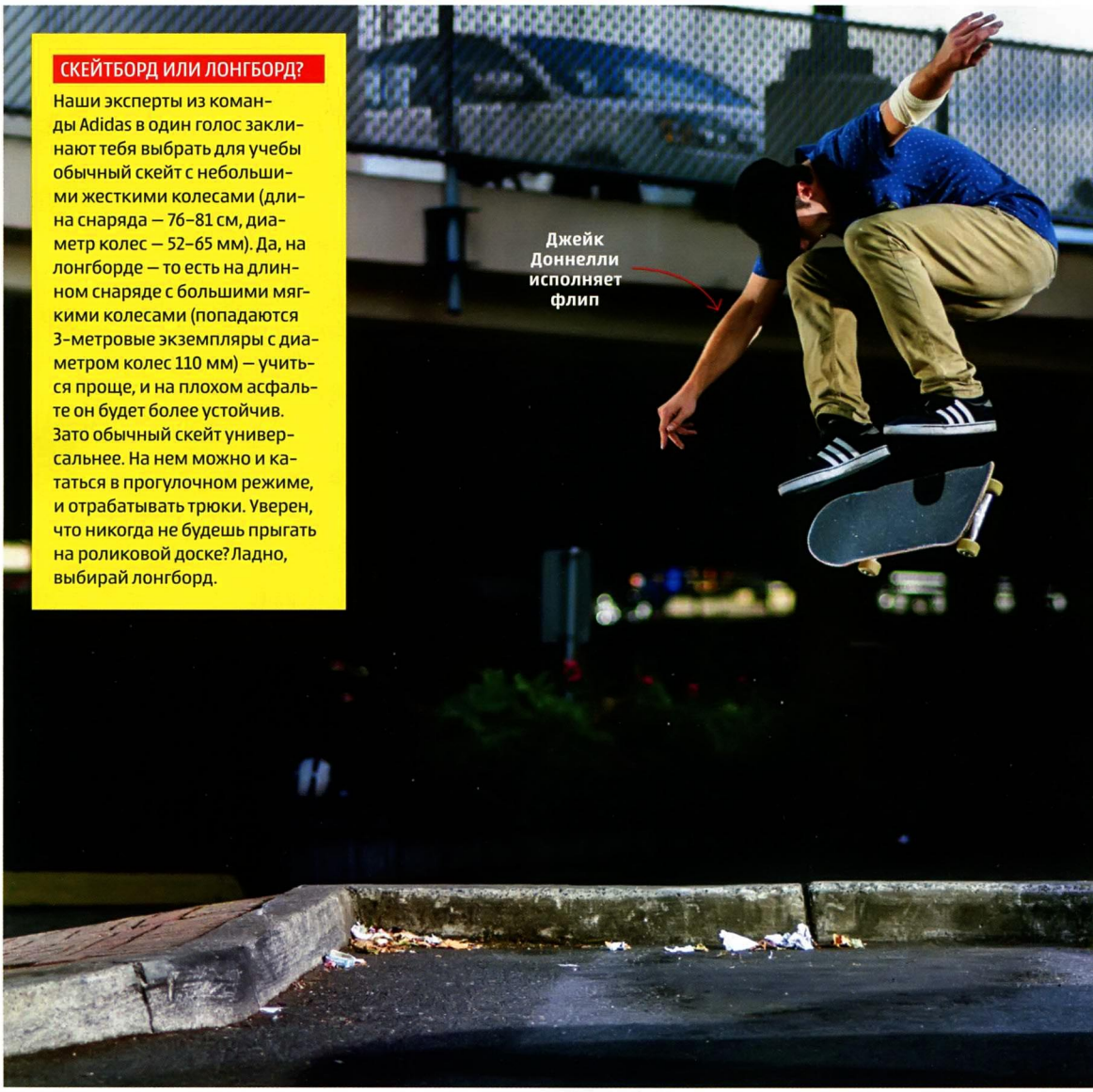
вильно падать в довольно комфортных условиях — на относительно ровной поверхности и небольших скоростях. Этот навык останется с тобой навсегда и когда-нибудь обязательно спасет от травмы в более жестких условиях. Например, когда ты будешь мчаться на сноуборде или лыжах вниз по горному склону.

4 Сохранишь душевное равновесие

Скейтборд чутко откликается даже на незаметные глазу движения твоего тела, поэтому катание на роликовой доске дает ощущение контроля над ситуацией, которого современному человеку часто не хватает. Кроме того, у стабильно прогрессирующего скейтбордиста самооценка поднимается не хуже, чем у менеджера, шагающего через ступеньку по карьерной лестнице. Не веришь? Именно к таким выводам пришли ученые из Пресвитерианского университета Маккензи (Бразилия), проведя исследование, в котором приняли участие три десятка скейтеров в возрасте от 12 до 30 лет.

СКЕЙТБОРД ИЛИ ЛОНГБОРД?

Наши эксперты из команды Adidas в один голос заклинают тебя выбрать для учебы обычный скейт с небольшими жесткими колесами (длина снаряда — 76–81 см, диаметр колес — 52–65 мм). Да, на лонгборде — то есть на длинном снаряде с большими мягкими колесами (попадаются 3-метровые экземпляры с диаметром колес 110 мм) — учиться проще, и на плохом асфальте он будет более устойчив. Зато обычный скейт универсальнее. На нем можно и кататься в прогулочном режиме, и отрабатывать трюки. Уверен, что никогда не будешь прыгать на роликовой доске? Ладно, выбирай лонгборд.



СКЕЙТБОРДИНГ КАК СПОРТ

Скейтбординг, возможно, в недалеком будущем попадет на Олимпийские игры. Правда, неясно, в каком виде. Пока в качестве профессионального вида спорта быстрее всего развивается трюковый скейтбординг (в рампе, на плоской поверхности или на специально подготовленной полосе препятствий, имитирующей уличные лестницы, лавки, перила). Самый престижный чемпионат в этом виде скейтинга с $200 000 премии за первое место организует Лига уличного скейтбординга SLS (США).

Часть 2

ДЕМОКРАТИЗАТОР

Скейтбординг требует от новичка меньше всего затрат, в сравнении с другими "досочными" видами спорта. Тебе не нужно ехать в горы или на море, достаточно тротуара (а для отработки трюков — участка ровного пола в 1 кв. м). Оборудования тоже минимум, и оно не столь дорого:

1 Роликовая доска

Серьезные райдеры предпочитают не покупать готовые скейты, а собирать их из купленных запчастей, компонуя колеса, подвески и деки под свой вкус и индивидуальные предпочтения. Новичку лучше купить доску в сборе — только не ту дешевую китайскую поделку из сетевого спортмага. Такие снаряды плохо слушаются, толком не едут, их пластиковые колеса проскальзывают на асфальте и быстро ломаются. Выбирая доску, обращай внимание на подшипники и чуткость подвески, колеса из полиуретана, обеспечивающие хорошее сцепление с дорожным покрытием. Конкретный бренд? Их море, так что, выбирая доску, ориентируйся на советы консультанта специализированного скейт-магазина и на цену: хороший снаряд в пересчете на доллары не может стоить меньше $100.

КТО ЕСТЬ

Удачная карьера для скейтбордиста — засветиться в видеороликах, которые соберут десятки тысяч просмотров в интернете; затем попасть на страницы культовых скейтерских журналов Thrasher и Transworld Skateboarding; наконец, быть принятым в команду прорайдеров именитого бренда, производящего экипировку для скейтбордистов (Nike, DC, Quiksilver, PlanB, Zero, Lakai и т. д.). Победа на крупном соревновании вроде X-Games — приятное, но не обязательное дополнение. Естественно, место в команде бренда зарабатывают уникальным стилем катания, отточенной техникой и фантазией при выполнении трюков.

2 Защита

Скейтбординг слывет опасным видом спорта для отчаянных парней. Однако, по статистике Комиссии по безопасности потребительских товаров США, на скейтах американские подростки получают вдвое меньше травм, чем при игре в баскетбол. Самые уязвимые места у скейтеров — запястья, колени и голова. Не катайся без шлема, наколенников и защиты запястий. Купи их вместе с доской.

КАК НАЧАТЬ

Держи 5 советов от прорайдеров.

САЙЛАС БАКСТЕР-НИЛ: ЗНАКОМЬСЯ НА МЯГКОМ

"Первую встречу с роликовой доской лучше провести на мягком покрытии. Например, на толстом ковре в гостиной или на газоне в парке. Встань на скейт обеими ногами (ступни перпендикулярно продольной оси снаряда, тело параллельно этой же оси). Покачайся с пятки на носки, попрыгай, попробуй поднять край доски и побалансировать на одной из осей, упади. Короче, как следует освойся, прежде чем переходить к занятиям на твердом покрытии".

РОДРИГО ТИ ЭКС: СЛЕДИ ЗА ЦЕНТРОМ ТЯЖЕСТИ

"По ровной, не наклонной поверхности скейт едет, только если ты толкаешься одной ногой. Толкаясь, следи за тем, чтобы центр тяжести твоего тела все время находился четко над опорной ногой, то есть той, которая стоит на доске. Переносить тяжесть на толчковую ногу ни в коем случае нельзя".

ДЖЕЙК ДОННЕЛЛИ: ПОПРОБУЙ ТРЮК

"Я не призываю тебя пока скакать на скейте по лавочкам, но освоить хотя бы развороты на задней оси стоит. Отрабатывая этот трюк, ты лучше почувствуешь доску и научишься разгружать переднюю ось, а это позволит тебе с большим комфортом проезжать всевозможные препятствия вроде канализационных люков и ям".

НЕСТОР ДЖАДКИНС: БЕРЕГИ РУКИ

"Катаясь, ты будешь падать. Делай это правильно — подставляй жесткому асфальту не вытянутые вперед руки или лицо, а мясистые части тела вроде плеч, бедер, ягодиц. Плюс при падении учись перекатываться, а не валиться плашмя. Переводи кинетическую энергию едущего человека в кинетическую энергию катящегося по земле человека, а не в энергию деформации костей и мягких тканей".

РОДРИГО ТИ ЭКС: ВДОХНОВЛЯЙСЯ

"Важная часть скейтбординга — это просмотр скейтерских видеороликов. Именно так в нашей среде происходит обучение новичков и обмен опытом среди мастеров. Если ты уже вышел из школьного возраста, ищи на Youtube.com видео зрелых скейтеров вроде 46-летнего Марка Гонсалеса. Он вдохновит на занятия скейтбордингом даже разбитого ревматизмом пенсионера. И не забывай, что на доске катаются не только двоечники. Хороший пример интеллектуала на скейте — режиссер Спайк Джонс, который в свободное от съемок умного кино время виртуозно катается на роликовой доске и снимает сногсшибательные скейтерские фильмы". ■

ТЕКСТ:
ЛАУРА ТЕДЕСКО

ФАЛАНГИ ПОЛНЫЕ

Четыре схемы ее оргазма, о которых ты еще ничего не знаешь.

ЕЩЕ НЕДАВНО СЧИТАЛОСЬ, что в женском организме есть лишь две "кнопки" с надписью "Оргазм!": хорошо знакомый тебе клитор и спорная "точка G". Правда, были и ученые, которые уверяли: этой самой G вообще не существует. (Но ты все же можешь попробовать отыскать ее на передней стенке влагалища партнерши, на глубине 2,5–3,8 см.) А сейчас стройная картина мира и вовсе рассыпалась: турецкие исследователи объявили об открытии внутри женщины еще четырех любопытных областей, стимуляция которых приводит к оргазму; ученые назвали их глубокими вагинальными эрогенными зонами. Правда, не у всех дам эти зоны активны и отзывчивы, говорят исследователи. Что ж, вот тебе и задание на ночь: проверь все опытным путем. Купи лубрикант, вырежи нашу статью из журнала (она тебе понадобится) — и вперед, к исследованиям: надеемся, твоя подруга получит удовольствие, о котором раньше и не подозревала.

ФОТО: MIKO LIM

1

Точка A

ВСТРЕЧАЕТСЯ У 11% ЖЕНЩИН

■ **Найди** Заводи мотор, запускай пальцы. Двигайся по передней стенке влагалища, пока не достигнешь шейки матки. Прямо перед ней ты и нащупаешь точку А. Води по этой зоне пальцем влево-вправо, имитируя движения дворника на лобовом стекле. Чувствуешь пальцем некое уплотнение с губчатой поверхностью? Значит, ты еще не добрался до пункта назначения, а это — встретившаяся тебе по пути точка G (представь, да). Запомни это место, а потом продвинься еще на пару сантиметров вглубь, к точке А.

■ **Разбуди** "Влагалище реагирует только на давление или движение, просто достичь нужного места и замереть в нем будет недостаточно", — убежденно и настойчиво утверждает сексолог, доктор наук Дженнифер Берман. Действуй так: используй смазку, не забудь о продолжительной прелюдии, а потом примени прием "зацепись и тяни": дотянись до точки А подушечкой пальца, чуть нажми на "кнопку" и веди палец вверх ко входу. Если пальцы коротковаты, используй кончик длинной и загнутой секс-игрушки (подойдет, например, Njoy Pure Wand).

2

Точка O

ВСТРЕЧАЕТСЯ У 8% ЖЕНЩИН

■ **Найди** Так ты нашел ее точку G? Дело сделано? Теперь переверни палец, коснись противоположной стенки и двинься немного глубже, пока не почувствуешь губчатую область на задней стенке влагалища. Привет, это точка О. Она хороша и сама по себе (спроси у партнерши, как ей?), и как намек на дальнейшее развитие отношений. Твоя девушка отказывалась от анального секса? Стимуляция точки О затронет и стенки заднего прохода (в которых много нервных окончаний). Тут-то подруга и поймет, какого удовольствия лишала себя. А если не разберется в своих ощущениях, ты уж ей подскажи.

■ **Разбуди** Когда девушка возбудится (ты узнаешь это по количеству смазки), попробуй технику "зацепись и тяни" на точках О и G одновременно. Сложи кисти обратными сторонами друг к другу, чтобы одна ладонь смотрела вверх, а другая вниз. Потом засунь во влагалище оба указательных пальца, так ты сможешь стимулировать и переднюю, и заднюю стенки влагалища. Говорят, это довольно быстро закончится ее оргазмом, так что ты еще успеешь почитать на ночь. Более простой вариант: ритмично нажимай на точку О, как бы поглаживая ее.

3

Шейка матки

ЧУВСТВИТЕЛЬНА У 7,5% ЖЕНЩИН

■ **Найди** При глубоком проникновении (если природа щедро наградила тебя) ты можешь достать до шейки ее матки своим пенисом. "По ощущениям, ты будто упрешься в хрящеватый кончик носа", — сексолог Лиза Мастерсон из Cedars-Sinai Medical Center (Лос-Анджелес) не очень-то романтична, зато предельно конкретна. У большинства женщин шейка матки находится на глубине 8,9–11,4 см, но это пока дама еще не возбуждена. Имей в виду: когда к половым органам приливает кровь, шейка матки смещается еще глубже в тело. Но ты все равно сможешь до нее дотянуться.

■ **Разбуди** Следи за ее месячным циклом: примерно в районе овуляции (обычно это 13–16-й день с момента начала последней менструации) стимуляция шейки матки бывает особенно приятной. Води вокруг этой области одним или двумя пальцами (ну или что ты туда вставил?), а когда коснешься самой шейки, тихо и осторожно надави. Если у тебя недостаточно длинные пальцы, можно использовать вибратор с широкой головкой.

4

Мышцы тазового дна

12% ЖЕНЩИН ИСПОЛЬЗУЮТ ИХ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ОРГАЗМ

■ **Найди** Ну, те самые, что окружают влагалище. Потрогать их ты, конечно, не сможешь. Но ты не раз видел их в работе: судороги, в которых бьется получившая удовольствие женщина, обеспечиваются как раз сокращением этих мышц. Тебе на заметку: проведенное в Бразилии в 2014 году исследование показало, что молодые женщины с сильной мускулатурой тазового дна чаще достигают оргазма. Почему? Если эти мышцы находятся в тонусе, они могут сокращаться во время секса без устали, подталкивая ее к разрядке. Помоги своей девушке натренировать невидимую мускулатуру.

■ **Разбуди** Твоя подруга, скорее всего, уже знает самый эффективный способ — упражнения Кегеля (ищи на сайте MHealth.ru). Разнообразь их. Купи набор вагинальных шариков, это будут ваши тренажеры. Смажь один лубрикантом, помести внутрь влагалища партнерши и погляди, сможет ли она удержать шарик внутри усилием мышц. Потом добавь второй. Шары не только возбуждают, но и укрепляют ее мышцы, а также стимулируют точку G. ■

ИМЕЙ В ВИДУ: КОГДА К ПОЛОВЫМ ОРГАНАМ ПРИЛИВАЕТ КРОВЬ, ШЕЙКА МАТКИ СМЕЩАЕТСЯ ЕЩЕ ГЛУБЖЕ В ТЕЛО

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

ПРОЛИВ ЛА-МАНШ

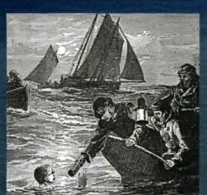
Пловцы, гребцы и воздухоплаватели второй век подряд азартно покоряют пролив, отделяющий остров Великобритания от Европы. Вот тебе истории рекордных преодолений этой водной преграды.

ДАВАЙ, ПОПЛЫЛИ!

За всю историю пролив Ла-Манш вплавь пересекли чуть более 1000 человек — меньше, чем взошло на Эверест. Хочешь присоединиться к избранным, а то и поставить рекорд? С 1995 года (после нескольких смертельных случаев) Франция ввела запрет на заплывы, которые стартуют с ее берегов, поэтому теперь спортсмены отправляются в путь исключительно с территории Великобритании. О своем намерении нужно сообщить в Channel Swimming and Piloting Federation (cspf.co.uk), за 250 евро федерация поможет в организации и регистрации заплыва. Пересекать канал можно только в сопровождении катера (с врачом и представителем ассоциации), аренда судна обойдется в 1000 евро и более. Имей в виду, что пловцам запрещено использовать гидрокостюмы, но можно наносить на тело специальный жировой состав из вазелина и ланолина. В ходе заплыва спортсмен не должен касаться объектов (людей, лодок), так что еду и напитки ему передают с катера на раздвижном шесте.

ПЕРВЫЕ ЛЮДИ ДОБРАЛИСЬ до Британии посуху. Но примерно 8500 лет назад уровень моря поднялся и на месте сухопутного "моста" образовался пролив, известный нам как Ла-Манш (от фр. la manche — "рукав"), а британцам — как English Channel ("английский канал"). А пару веков назад люди вспомнили, что такое спорт, — и пролив стал препятствием, которое можно покорить...

32 КИЛОМЕТРА — ШИРИНА ЛА-МАНША В САМОЙ УЗКОЙ ЕГО ЧАСТИ, "ПРОЛИВЕ В ПРОЛИВЕ" ПА-ДЕ-КАЛЕ. НО ИЗ-ЗА СИЛЬНЫХ ТЕЧЕНИЙ И БОЛЬШОГО СУДОВОГО ТРАФИКА СПОРТСМЕНАМ ОБЫЧНО ПРИХОДИТСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ 50 И БОЛЕЕ КИЛОМЕТРОВ



...вплавь

Усатый капитан британского торгового флота Мэттью Уэбб как-то прочитал в газете историю: один пловец попытался переплыть Ла-Манш, но у него не вышло. "Значит, получится у меня!" — решил 27-летний Уэбб и приступил к тренировкам в холодной воде. 25 августа 1875 года Мэттью выпил энергетический напиток собственного изобретения (вишневый бренди с куриными яйцами), натерся дельфиньим жиром и шагнул в воду. В пути были инциденты (Мэттью получил сильный ожог от контакта с медузой) и трудности (он пять часов болтался у французского берега, дожидаясь, пока стихнут сильные приливные волны). Но спустя 21 час и 45 минут после старта усталый англичанин ступил на землю Франции. Уэбб утонул спустя восемь лет, пытаясь переплыть Ниагарский водопад. МН предупреждает: не всякий спорт полезен для здоровья.

...на самолете

В 1908 году британская газета Daily Mail объявила награду — 1000 фунтов стерлингов получит тот, кто первым пересечет Ла-Манш на самолете. Первая попытка, предпринятая французом Юбером Латамом, не удалась — Юбера выловили моряки где-то посреди пролива. Другой француз, Луи Блерио, поднялся в воздух на моноплане Bleriot XI собственной конструкции 25 июля 1909 года. У этого воздушного судна, к примеру, не было ручки газа (двигатель работал в одном режиме, неся летчика над водой со средней скоростью 70 км/ч на высоте около 80 м). А свой курс Луи корректировал, поглядывая сверху, куда именно направляются морские суда. Но все у него в итоге вышло как надо: через 37 минут полета Луи Блерио благополучно посадил самолет на английский берег.

ФОТО: DIOMEDIA, GETTY / FOTOBANK.RU, AFP / EAST NEWS, ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ПАВЛА КУЗНЕЦОВА

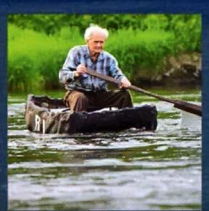
ПЕРВЫЙ РУССКИЙ

Москвич Павел Кузнецов вообще-то хотел просто похудеть. Ходил в зал, сажал себя на диету. Потом занялся плаванием и так увлекся, что придумал покорить не нашу рубрику "Я худею...", а целый Ла-Манш. К заплыву Павел готовился около двух лет. Стартовав 22 августа 2006 года, он двигался 14 часов и 33 минуты в темпе 61–63 гребка в минуту, последние часы — при волнении на море 4 балла и в полной темноте. Важный для нашей страны заплыв завершился 23 августа в 01:20 ночи на пляже в районе французского города Кале (подробнее об этой истории читай на сайте Кузнецова paulkuz.ru). На фото — Павел после финиша.

15-18°C ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ ЛЕТОМ И В НАЧАЛЕ ОСЕНИ, КОГДА ЧАЩЕ ВСЕГО УСТРАИВАЮТ ЗАПЛЫВЫ

ПАВЕЛ КУЗНЕЦОВ О ТОМ, КАК ЕМУ ПЛЫЛОСЬ ЧЕРЕЗ ЛА-МАНШ:

"...Больше всего у меня почему-то замерзали бедра. А ближе к концу я почувствовал острую боль в правой руке. Я терпел минут сорок, потом не выдержал и попросил обезболивающее. Мне на длинном шесте передали две таблетки. Финишировал я в глубокой темноте: встал и почувствовал под ногами песок. В этот момент я чувствовал себя самым счастливым человеком. Потому что доплыл? Потому что все хорошо кончилось? Сам не знаю почему..."



...на кораклe

Бернард Томас всю жизнь прожил в крошечном уэльском городке Ллехрид — ловил рыбу в местной реке Тейфи и мастерил кораклы, местные лодочки из ивовых прутьев. Томасу стукнул 51 год, когда он внес свое имя в историю: за 13 с половиной часов Бернард пересек Ла-Манш на одном из своих кораклов. Томас пытался привлечь внимание к популярной в Уэльсе истории о принце Мадоге, который в 1170 году с единомышленниками уплыл (на кораклах, само собой) в Северную Америку.

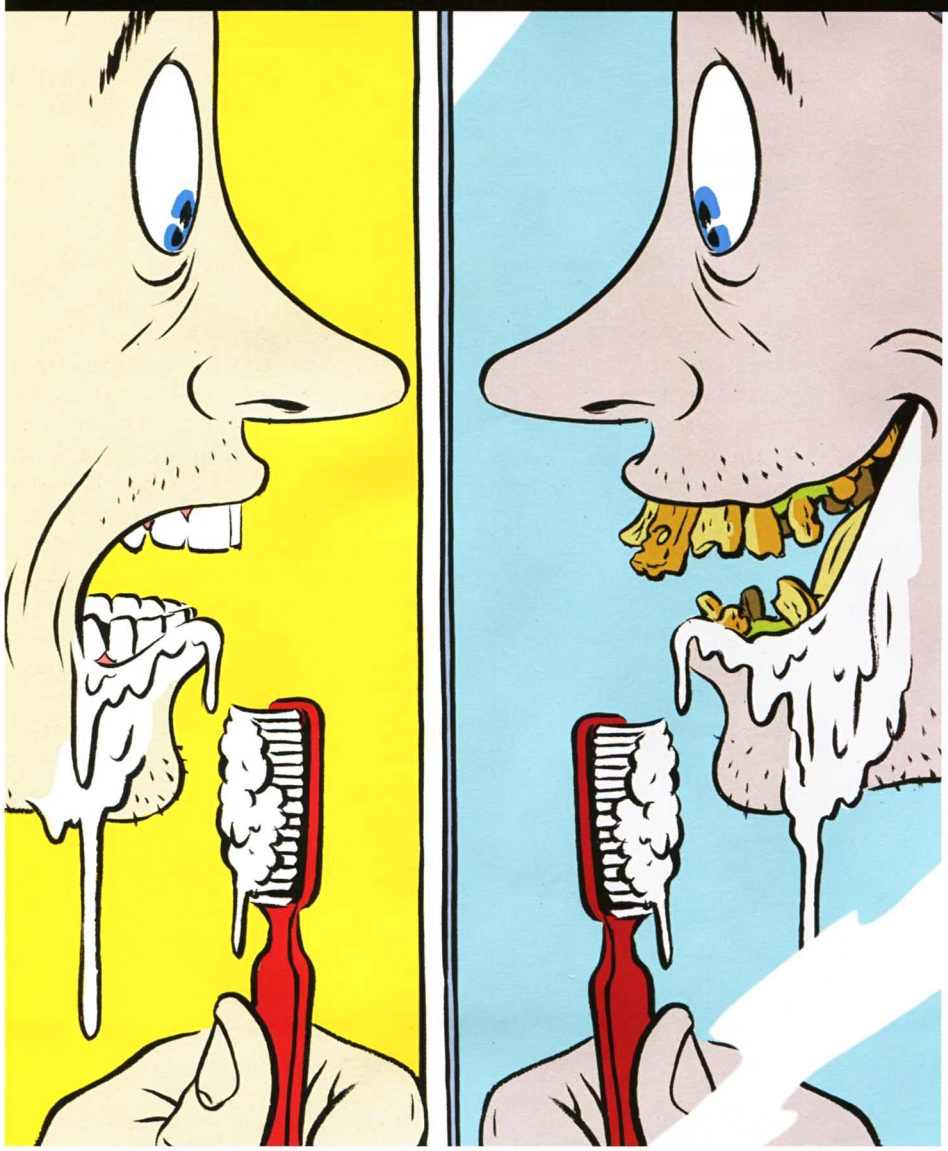
...без рук и ног

26-летний француз Филипп Круазон как-то залез на крышу своего дома, чтобы починить телеантенну, и получил изрядный удар током. Врачи отрезали Круазону руки (по локоть) и ноги (он остался без ступней). Через 16 лет после случая на крыше инвалид бросился в Ла-Манш, но не для того чтобы утопиться. Через 14 часов после старта, 18 сентября 2010 года он выплыл на другом берегу. Чтобы пересечь пролив, 42-летний Филипп использовал специальные протезы для рук и ног.

...быстрее всех

Представь себе картину: 8 сентября 2012 года Трент Гримси, член сборной Австралии по плаванию на открытой воде, кролем гребет к берегу Франции. Его желтая шапочка то скрывается под волнами, то вновь показывается на поверхности. Рядом идет катер; матрос периодически вывешивает за борт таблички — сообщения для будущего рекордсмена. "Ты должен сделать то, что задумал", — передает пловцу его мать. Ну он и сделал — пересек Ла-Манш за рекордные 6 часов и 55 минут. ■

ТЕКСТ:
ЭМИ РЕЙНИНК



Я ПОЛЕЧИЛ ЭТУ БОЛЬ

Проверь, следишь ли ты за своим здоровьем, как современный человек, или полагаешься на давно устаревшие знания.

К **КАЖДЫЙ ГОД УЧЕНЫЕ ОТВОЕВЫВАЮТ У ПРИРОДЫ ВСЕ НОВЫЕ И НОВЫЕ ЗНАНИЯ:** как нам, людям, сохранить здоровье и продлить жизнь на этой планете. А ты все так же лечишься от гриппа водкой с перцем. И уважительно киваешь на рассказы бабушки о том, как ей моча помогает от дальнозоркости. Мы опросили 500 парней и выявили те их действия по уходу за собственным здоровьем, которые устарели еще до рождения наших респондентов. Не бейся с болезнями каменным топором, прочти наши советы, они основаны на новейших исследованиях. Ну давай же, эволюционируй!

Сколько раз в день ты чистишь зубы

28% РАЗ В ДЕНЬ
6% КАЖДЫЙ РАЗ ПОСЛЕ ЕДЫ
66% ДВА РАЗА В ДЕНЬ, УТРОМ И ВЕЧЕРОМ

"Чистить зубы больше двух раз в день — это слишком много. Щетка может повредить зубную эмаль, которая, имей в виду, становится еще чувствительнее, если ты перекусил чем-то кислым", — хлопает тебя по плечу Джеффри Коул, президент Академии общей стоматологии (США). Так что не трудись над своей челюстью слишком усердно и послушай мнение еще одного специалиста, доктора наук Марка Вульфа: "Чистить один раз — это тоже слишком мало, во рту обязательно останутся участки, до которых ты не дотянулся. Советую использовать правило "два на два" — два раза в день по две минуты, утром и вечером. А в середине дня используй зубную нить".

Как ты очищаешь и лечишь порезы, раны?

29% ПРОМЫВАЮ ВОДОЙ, ПОТОМ ПЕРЕВЯЗЫВАЮ
40% ДАЮ РАНЕ ДЫШАТЬ, ПОКА НЕ ПОКРОЕТСЯ КОРОЧКОЙ
31% ПРОМЫВАЮ ПЕРЕКИСЬЮ ВОДОРОДА, БИНТУЮ

У тех мужественных парней, которые считают, что перевязка — это для малышей, боевые раны превратятся в неряшливые шрамы. Запомни, бинты нужно использовать обязательно — они фиксируют края раны, помогая ей срастись ровнее. Ближе всех к правильному ответу были те, кто выбрал третий вариант. Но, надо сказать, перекись водорода, согласно исследованиям Университета Майами, не так уж и эффективна. Вместе с вредными микроорганизмами средство напрочь убивает полезные бактерии и клетки, которые помогают заживлению. Рана, обработанная перекисью водорода, будет затягиваться дольше. Вот тебе самый эффективный способ разобраться с травмой: вымой руки, промой рану водой, потом увлажни ее вазелином и наложи бинт. Разумеется, этот метод действует лишь в случае с небольшими ранами. Если твою руку пронзила отравленная стрела злобного индейца, советы будут совсем другими.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ZOHAR LAZAR

Как ты не допускаешь обезвоживания?

54% ВЫПИВАЮ ВОСЕМЬ СТАКАНОВ ВОДЫ
20% ПЬЮ, КОГДА ЧУВСТВУЮ ЖАЖДУ
26% ПЬЮ, ПОКА НЕ ЗАХОЧУ ПИСАТЬ

Вода — это полезный и одновременно самый скучный напиток на Земле. Но вот тебе новость: не нужно пытаться влить в себя знаменитые восемь стаканов. "Любая доза условна. Твоя потребность в жидкости сильно зависит от режима питания, возраста и климата, в котором находишься", — кричит тебе Ставрос Кавурас, профессор Университета штата Арканзас. Чем считать стаканы, лучше считай походы в туалет. Согласно исследованию, которое провел Кавурас, при оптимальном режиме снабжения организма влагой ты должен бегать к писсуару не менее пяти раз в день. Обрати внимание и на цвет мочи: если у твоей струи цвет лимонада (или светлее), отставь стакан. Ты выпил достаточно.

Что ты делаешь, когда у тебя жар?

44% ПРИНИМАЮ ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ
6% СБИВАЮ ХОЛОДНЫМИ КОМПРЕССАМИ
50% ЖДУ, ПОКА САМО ПРОЙДЕТ

Подскочила температура? Это естественная реакция организма на болезнь. Когда она повышается на 1–2°, тело запускает защитные реакции, заложенные природой. Активизирует, например, иммуноциты — клетки, которые борются с инфекцией. "Когда у тебя жар, ты бьешься в ознобе, тебе хочется теплого питья и под одеяло. Самый общий совет на эту тему звучит следующим образом: так и сделай", — говорит Элизабет Репаски, сотрудник Института онкологии Roswell Park. Сбивать температуру нужно лишь в том случае, если она перевалила за 39,5° или держится дольше трех дней. В этом случае, правда, глотнув таблетку, вызывай врача.

Что ты делаешь, если прихватило поясницу?

12% ПРИНИМАЮ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ
14% ПРИКЛАДЫВАЮ ЛЕД ИЛИ, НАОБОРОТ, ГРЕЮ
74% СТАРАЮСЬ ДВИГАТЬСЯ

Нагнулся за сумкой и почувствовал, как в поясницу будто шпагу воткнули? До недавнего времени врачи рекомендовали лечится от такого рода боли парацетамолом. Но поступают новости: в Университете Сиднея недавно разделили полторы тысячи добровольцев с радикулитом на две группы: одной выдали для лечения приступа парацетамол, другой — пустышки-плацебо. Обе группы восстановили двигательную активность почти одновременно (первая — через 17 дней, вторая — через 16). Вывод: парацетамол лишь незначительно сглаживает симптомы (попутно разрушая твою печень, кстати). Горячие и холодные компрессы, как показали исследования, тоже малоэффективны.

Самый быстрый способ избавиться от страданий — продолжать двигаться без резких движений. При движении улучшается кровообращение на больном участке, кроме того, нагрузка на позвоночник меньше, когда ты стоишь, а не сидишь. Прихватило спину в офисе? Не загоняй себя в кресло, устрой прогулку по коридору.

ВНИМАНИЕ: все это неактуально, если у тебя грыжа позвоночника, опухоль или другие серьезные заболевания. ■

703 000
ВРАЧЕЙ РАБОТАЛИ В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИИ В 2014 ГОДУ

42% ВРАЧЕЙ ИМЕЮТ ЛИШНИЙ ВЕС

6½ ЧАСОВ В СУТКИ В СРЕДНЕМ СПИТ ВРАЧ

Источник: Росстат, соцопросы

ТЕКСТ:
ИВАН ЕВСТИГНЕЕВ

ТЕБЕ БОЛЬШЕ ВСЕХ НАДО

Просто хорошо работать — в кризисные времена этого хватит лишь на то, чтобы тебя не выгнали со службы. А для прибавки в карьере и зарплате требуется выйти за пределы. Научись этому у трех предпринимателей, ставших миллионерами, пока ты смотрел шоу "Голос" по телику.

НЕКОТОРЫЕ ПАРНИ БУДТО СОЗДАНЫ ДЛЯ ГЕРОИЧЕСКОЙ карьеры. Они не могут молча сидеть на собраниях и не ограничиваются простым выполнением приказов. Они деятельны и устремлены к чему-то там за горизонтом. Они носят свою амбициозность, как блестящие запонки. Будем откровенны: они действуют нам на нервы, всем своим видом напоминая, что и мы должны быть более страстными, креативными, мужественными в нашей работе. Да, мужественными. Сейчас поймешь почему.

"Успех приходит к инициативным, — говорит Дин Шеперд, профессор бизнес-школы Kelley при Университете Индианы (США). — К тем, кто готов рискнуть, чтобы ухватиться за возможность, которая показалась привлекательной". Речь не только о предпринимателях. Инициативный наемный работник с большей вероятностью продвинется по служебной лестнице, чем просто неплохой сотрудник, имени которого никто не может вспомнить (в распоряжении MH есть два исследования на этот счет, но мы здесь не будем на них ссылаться — стоит ли доказывать очевидное?).

Так что спроси себя: пусть ты хорошо справляешься со своей работой, но чем это отличает тебя от других? Тебе нужен скачок, чтобы подняться над толпой. Как его сделать? Давай спросим у тех самых парней с запонками.

1 Сфокусируйся

Компания TaskUs начиналась с потенциально огромной идеи: связать перегруженных профессионалов из США и людей по всему миру, ищущих подработку. Нужно отправить 100 писем по электронной почте или составить план сложного путешествия? "Просто позвони в TaskUs, наши помощники из Индии все сделают".

Но и спустя три года после старта основатели компании Брюс Мэддок и Джаспар Уир все еще жили с родителями. На них работали в 16 странах мира, но каждый шаг к расширению вызывал каскад новых проблем. Управлять пакистанскими студентами оказалось не так просто, как домохозяйками со Среднего Запада; иногда задания исполнялись так плохо, что Мэддоку и Уиру приходилось закатывать рукава и делать все самим.

Так что в 2011 году парни взялись переосмыслить свой бизнес-план. "Нам было очень важно сфокусироваться, — говорит Мэддок. — Если взять нашу изначальную модель, можно сказать, что мы делали все для всех". Выбрав (по соотношению цена — качество) Филиппины как поставщика услуг, TaskUs открыла там свой первый зарубежный офис, а все остальные ветви бизнеса обрубила. В новом офисе было всего пять сотрудников, так что Мэддок и Уир перестали рекламировать TaskUs как "сервис любых услуг". Осталось одно: телефонная поддержка клиентов стартапов. Отказавшись от случайных и одноразовых потребителей, компания принялась за построение долгосрочных партнерских отношений.

Взрывообразный рост таких клиентов, как Uber, Whisper и Tinder, принес компании успех. Сейчас на TaskUs работают уже 1500 сотрудников, доход компании за прошлый год оценивается в $14 млн.

твой ход Следуй правилу 80/20, советует Эрика Ариэль Фокс, автор книги "Выигрывая изнутри". На 80% твоей важной работы уходит всего 20% усилий. А остальные 80% усилий, скорее всего, ты тратишь на задачи, которые следует передать другим или просто игнорировать, черт побери. " Чтобы быть успешным в чем-то, следует сосредоточиться на небольшой группе целей. Уделяй внимание тому, что важно, — отмечает Фокс. — Именно так говорит правило 80/20".

Вот полезная стратегия: в начале каждой недели просматривай список дел; корректируй план так, чтобы каждый день включал как минимум одно дело, связанное с долгосрочными целями. "Старайся сочетать решение текущих задач с работой над тем, чем ты хочешь быть известен через пять лет", — говорит Фокс. Это может быть налаживание деловых контактов с важными людьми или дополнительное образование — что бы ты ни выбрал, поставь этому высокий приоритет. "Выбери что-то одно и возьмись за это со всеми силами", — кивает Мэддок.

"СТАРАЙСЯ СОЧЕТАТЬ РЕШЕНИЕ ТЕКУЩИХ ЗАДАЧ С РАБОТОЙ НАД ТЕМ, ЧЕМ ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ИЗВЕСТЕН ЧЕРЕЗ ПЯТЬ ЛЕТ"

2 Найди конкурента

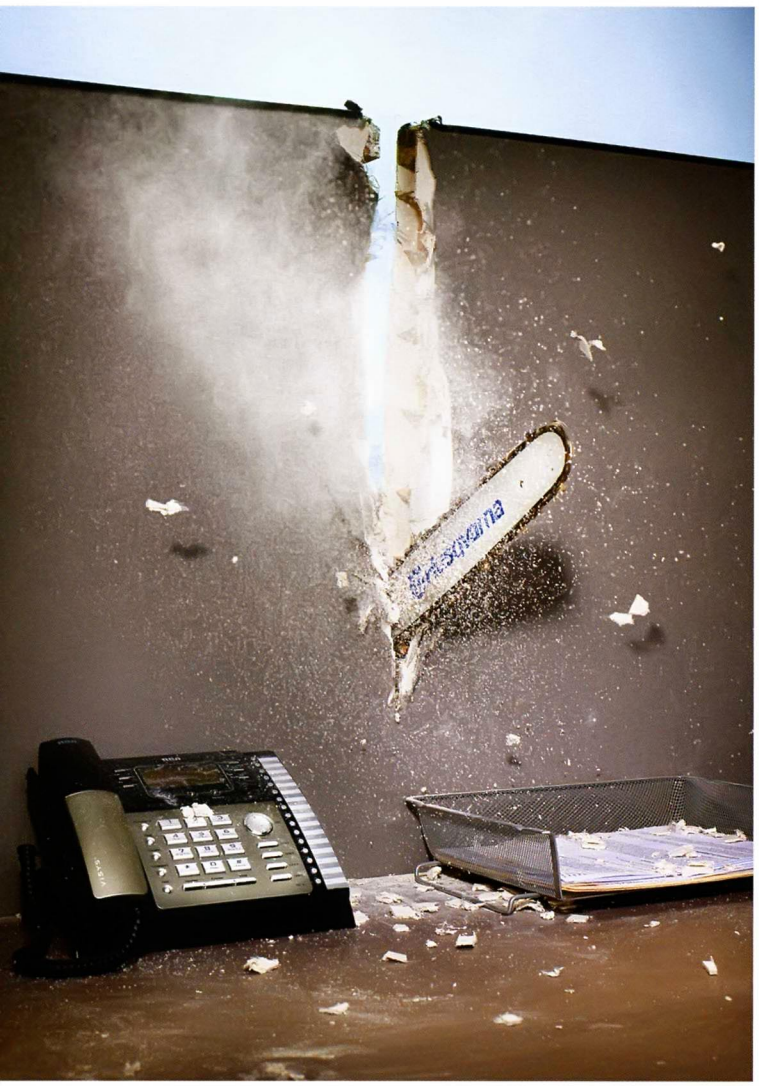
В 2004 году американец Майкл Кирбан затеял производство полезной кокосовой воды под брендом Vita Coco. У молодого предпринимателя не было денег на рекламу, так что он сам (на роликах) развозил по магазинчикам здорового питания в родном Бруклине упаковки продукции — "на пробу". "На рынке нет ничего похожего", — убеждал он владельцев. Он повторял эту фразу сотни раз, пока управляющий очередного магазинчика не обронил равнодушно: "Какой-то парень еще на прошлой неделе предлагал нечто подобное".

"Нечто подобное" оказалось кокосовой водой Zico. И даже упаковка была похожа. Создатель Zico Марк Рэмполла тоже обрабатывал владельцев магазинов, чтобы покорить рынок кокосовой воды в Нью-Йорке. Два парня, два одинаковых продукта, одна площадка.

Разразилась война. Кирбан стал объезжать вдвое больше торговых точек ежедневно. Если он видел на полке Zico, то переставлял товары так, чтобы Vita Coco было лучше видно. Следующим летом он сколотил временную команду "торговых представителей", чтобы не упустить сезонный всплеск спроса. Кирбану будто кто-то вставил батарейку в его ролики.

"Я уже не думал о том, чтобы просто заработать денег. У меня был более сильный мотив для движения — победить врага, — вспоминает Кирбан. — Мы с сотрудниками ночи напролет обсуждали буквально следующее: "Чем можно прикончить Zico?".

Марк Рэмполла тоже не сидел сложа руки. Например, его про-



давцы бесплатно раздавали напитки Zico прямо перед офисом Vita Coco. Когда Кирбан подписал рекламный контракт с Мадонной, Рэмполла заручился поддержкой звезды НБА Кевина Гарнетта. На что Кирбан ответил Рианной в бикини из ананасов.

Постоянно пытаясь превзойти конкурента, обе компании росли по экспоненте и сегодня продают кокосовой воды (по всей Америке и за ее пределами) на невероятные $400 млн в год. Знаешь, почему эта история про Кирбана, а не про Рэмполлу? Потому что Vita Coco сейчас обходит соперника, контролируя 60% рынка.

твой ход Кирбан рад, что Рэмполла наступал ему на пятки в последние 10 лет. "Если у тебя нет конкурентов, ты начинаешь расслабляться, — говорит он. — Ты позволишь себе подольше поспать с утра и отложишь в долгий ящик идею, которую слишком муторно исполнять. Но все иначе, если у тебя перед глазами стоит жирная, ухмыляющаяся рожа соперника".

Так кого ты собираешься обогнать? Если пока не знаешь, то обрати внимание на коллегу, который находится на пару ступенек выше тебя по карьерной лестнице. "Не стоит смотреть на соседний стол, — предупреждает бизнес-консультант Грант Кардан, автор книги "Если ты не будешь первым, станешь последним". — Того, кто сидит за ним, победить неинтересно". Обдумай, что ты можешь сделать, чтобы доказать (хотя бы себе для начала), что ты лучше и эффективнее того Большого парня. А потом делай это снова и снова. Может, ты не займешь его кабинет — но в этой гонке ты точно укрепишь карьерные мускулы.

"НЕ СТОИТ СМОТРЕТЬ НА СОСЕДНИЙ СТОЛ — ТОГО, КТО СИДИТ ЗА НИМ, ПОБЕДИТЬ НЕИНТЕРЕСНО"

3 Обрети союзников

Бывший велогонщик, а потом инвестбанкир Робин Турстон в 2006 году приступил к созданию сайта MapMyRide — своеобразного навигатора для велотуристов. Сайт должен был прокладывать клиентам новые маршруты поездок (в том числе в трудных местах вроде Швейцарских Альп), отслеживать историю их путешествий и все в таком духе. Но процесс шел не быстро. Турстон был бизнесменом и спортсменом, а не программистом. Потом он обнаружил, что парень из Калифорнии Кевин Каллагэн собирался запустить аналогичный сервис для бегунов. Название? MapMyRun. Вот неудача!

"Я вовсе не хотел, чтобы плодились сервисы с названием map-my-что-нибудь-еще", — вспоминает Турстон. Он позвонил Каллагэну в надежде выкупить домен и сайт. Но уже после 10 минут разговора Турстон понял, что у Каллагэна есть нечто, нужное ему самому: знания в области программирования платформ, работающих с данными GPS.

А программисту Каллагэну не хватало денег и знаний в области бизнеса, чтобы построить успешный бренд. В общем, парни решили объединить усилия. "Мы поняли, что вместе у нас больше возможностей", — говорит Турстон.

Они назвали свой проект MapMyFitness и перебрались в Денвер, где полностью посвятили себя работе. Они дали людям возможность отслеживать маршруты своих пробежек, прогулок на велосипеде и пешком. И техническая, и деловая стороны проекта были исполнены блестяще, так что сайт быстро набрал 30 млн пользователей. В 2013 году, спустя семь лет после того, как Турстон и Каллагэн объединились, компания была куплена Under Armour за $150 млн.

твой ход Проверь свои возможности (а заодно — и собственное эго). Поставь перед собой четкую цель (если ты еще не сделал этого после пункта 1). Потом напиши список всех ресурсов, которые тебе потребуются для ее достижения, — деловые связи, умение продавать, технические знания и т. д. Обведи ручкой свои самые слабые качества в списке. "А теперь постарайся окружить себя людьми, которые заполнят эти прорехи", — советует Салли Хогсхэд, автор книги "Каким тебя видит мир". — Ошибка, которую совершают многие, когда подбирают партнеров, заключается в попытке повторить самого себя. Успешное сотрудничество строится на различиях, а не на сходстве".

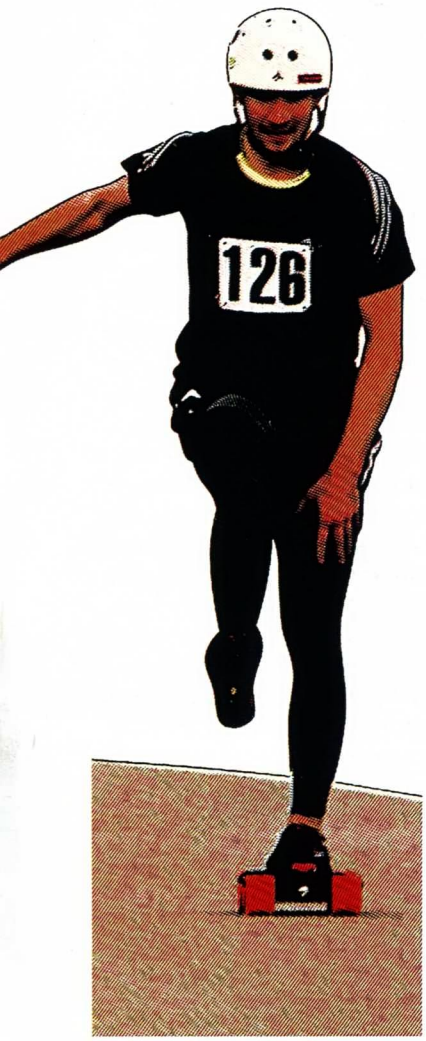
Человек, разделяющий твои цели и обладающий качествами, которых тебе не хватает, — вот с кем ты взойдешь на вершину. ■

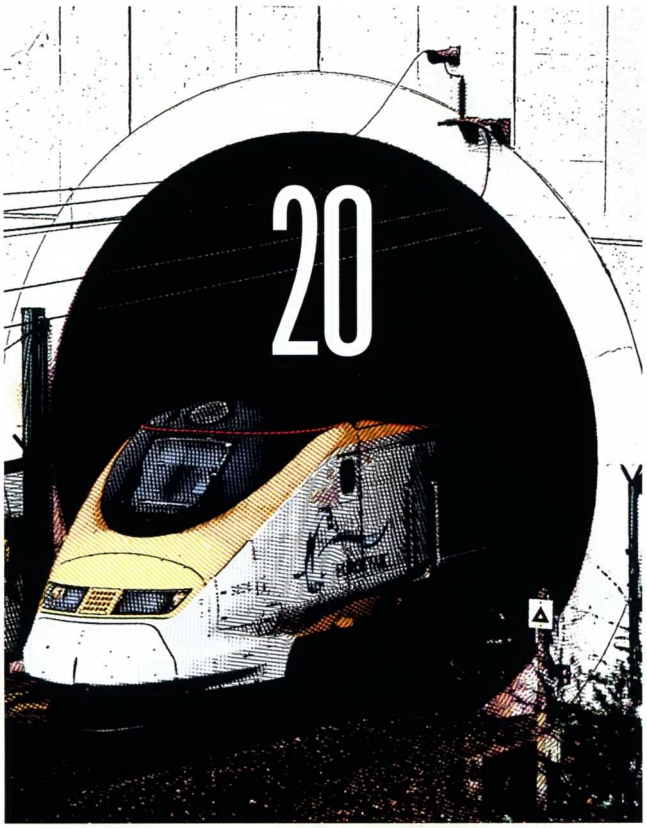
Импульс 2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

455,8

КМ ЗА 24 ЧАСА (БЕЗ ОСТАНОВКИ!) ПРОЕХАЛ НА СКЕЙТЕ 20 ЯНВАРЯ 2014 ГОДА ПОБЕДИТЕЛЬ СУПЕРМАРАФОНА 24 HOUR ULTRASKATE RUN 37-ЛЕТНИЙ ЭНДРЮ ЭНДРАС. СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩЕМУ СКЕЙТЕРУ ОТ ПРОФЕССИОНАЛОВ В ВОЗРАСТЕ — НА СТР. 60





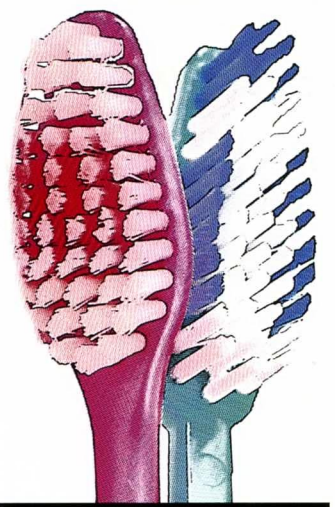
МИНУТ — ВРЕМЯ, ЗА КОТОРОЕ ПОЕЗД КОМПАНИИ EUROSTAR ПРЕОДОЛЕВАЕТ ПОДВОДНЫЙ ТУННЕЛЬ ПОД ЛА-МАНШЕМ. О МЕНЕЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБАХ ПЕРЕСЕЧЬ ПРОЛИВ — ЧИТАЙ НА СТР. 66

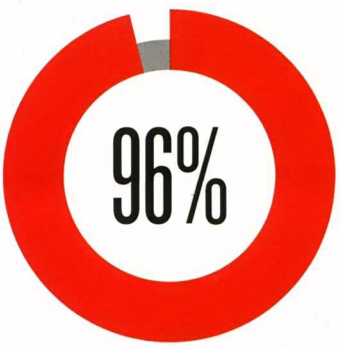
Нет

УМЕНИЕ ПРОИЗНОСИТЬ ЭТО СЛОВО В ОТВЕТ НА "ПОЧТИ ВСЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ" ОТЛИЧАЕТ ОЧЕНЬ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ ОТ ПРОСТО УСПЕШНЫХ — ЭТО СОВЕТ ОТ ЗНАМЕНИТОГО АМЕРИКАНСКОГО МИЛЛИАРДЕРА УОРРЕНА БАФФЕТА. ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ДЛЯ УСПЕХА — СМ. СТР. 70

70%

НА СТОЛЬКО ВОЗРАСТАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ЛЮДЕЙ, ПРЕНЕБРЕГАЮЩИХ ГИГИЕНОЙ ПОЛОСТИ РТА, — В СРАВНЕНИИ С ТЕМИ, КТО ЧИСТИТ ЗУБЫ ДВА РАЗА В ДЕНЬ. КАК ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ ПРАВИЛЬНО — ЧИТАЙ НА СТР. 68





ЖЕНЩИН НАХОДЯТ ПОЦЕЛУИ В ШЕЮ ИДЕАЛЬНЫМ НАЧАЛОМ ПРЕЛЮДИИ. КАК ПРОДОЛЖИТЬ — УЗНАЙ ИЗ НАШЕГО ПУТЕВОДИТЕЛЯ ПО ЕЕ ГЛУБОКИМ ЭРОГЕННЫМ ЗОНАМ НА СТР. 64

Дмитрий Нагиев

РОДИЛСЯ: 4.04.1967 В ЛЕНИНГРАДЕ

РОДИТЕЛИ: ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ (СТАРШИЙ ИНЖЕНЕР НА ЛЕНИНГРАДСКОМ ОПТИКО-МЕХАНИЧЕСКОМ ЗАВОДЕ) И ЛЮДМИЛА ЗАХАРОВНА (ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ В ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ СВЯЗИ) НАГИЕВЫ

РОСТ: 173 СМ

ВЕС: 77 КГ

ПОБЕДЫ: МАСТЕР СПОРТА ПО САМБО, ВИЦЕ-ЧЕМПИОН ЛЕНИНГРАДА СРЕДИ ЮНИОРОВ; "ВЫПУСКНИК ГОДА" В ЛГИТМИКЕ (1992); ЧЕТЫРЕХКРАТНЫЙ ЛАУРЕАТ ЗВАНИЯ "ЛУЧШИЙ РАДИОВЕДУЩИЙ РОССИИ"; "САМЫЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ЕВРОПЕЕЦ – 2013", ПО ИТОГАМ ГОЛОСОВАНИЯ СРЕДИ ЖИТЕЛЬНИЦ КИТАЯ; СЫГРАЛ В 69 КИНОФИЛЬМАХ И ТЕЛЕСЕРИАЛАХ

ЖИЗНЕЙ ДМИТРИЯ НАГИЕВА

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ТЕЛЕВЕДУЩИЙ В СТРАНЕ. САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ АКТЕР 2014 ГОДА. ИСПОЛНИТЕЛЬ ГЛАВНОЙ РОЛИ В САМОМ УСПЕШНОМ СЕРИАЛЕ РОССИИ... ВСЕ ЭТО, СОГЛАСНО ОПРОСАМ ВЦИОМ, ДМИТРИЙ НАГИЕВ. НА ЕГО МЕСТЕ ДОЛЖЕН БЫЛ БЫТЬ ТЫ? ЧТО Ж, СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТЕХ, КТО МЕЧТАЕТ ПОМЕНЯТЬСЯ МЕСТАМИ СО ЗВЕЗДОЙ, У НАС ЕСТЬ ДЕВЯТЬ МОМЕНТОВ ИЗ ЖИЗНИ ГЕРОЯ ОБЛОЖКИ ЭТОГО НОМЕРА, В КОТОРЫХ ОН И САМ БЫЛ БЫ НЕ ПРОЧЬ УСТУПИТЬ СВОЕ МЕСТО КОМУ-ТО ДРУГОМУ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ; ФОТО: ЭРИК ПАНОВ

1

САМБИСТ

“Димитрий, подворачивай жопу”, — уже в сотый раз слышит 12-летний Нагиев и тут же получает от тренера по упомянутой части тела кедом 56-го размера. Секцию самбо он выбрал по названию: пухлому мальчику, росшему в конце 70-х на окраине Ленинграда за Муринским ручьем, срочно требовалась “самооборона без оружия”.

“У меня никогда не было так, чтобы успех пришел сразу, молниеносно. Когда я начал заниматься спортом, то из первой секции меня выгнали с формулировкой “у него текут сопли”. Позже, когда уже стал призером российских чемпионатов, я подошел к тренеру, который меня выгнал, и спросил: “Вы меня помните?” Конечно, он не помнил — у него таких сопливых был не один десяток. Но тогда мне было важно показать ему, чего я добился. Я был очень горд собой”, — рассказывает Дмитрий в интервью MH.

“В итоге самбо я занимался 11 лет и не жалею, что в моей жизни был большой спорт. Во многом благодаря ему я до сих пор, хотя мне уже под 80, все еще нет-нет да и пытаюсь в фильмах прыгнуть со второго этажа. И в постельных сценах работаю без дублера. Правда, в прошлом году на съемках мне надо было убегать от полиции и я, понадеявшись на свою форму, попробовал проделать это без разминки. Хотя на улице было –20°С. Я сорвался с места и тут же “услышал звук лопнувшей струны” — порвал мышцу бедра на левой ноге. Теперь, когда травма уже прошла, я решил бегать по утрам. И то, что вчера я выбежал на 5 км из 26 минут, уже вселяет какую-то надежду. Суставы трещат, но пока движутся”.

2

СТУДЕНТ

6 часов утра. По улице профессора Попова в Ленинграде — “щщих-щщих-щщих” — разносится звук метлы. С одной стороны этого орудия — тротуар в сигаретных бычках. С другой — тот, кого 25 годами позже признают самым сексуальным мужчиной в этом городе.

Идет 1984 год. Дмитрий учится на вечернем отделении первого курса факультета автоматики и вычислительной техники Ленинградского электротехнического института им. Ульянова (Ленина). Утром он подрабатывает дворником, днем — гардеробщиком в своем же институте. Вечером Дмитрия ждала учеба, хотя никакого смысла он в ней не видит: работать по будущей специальности Нагиев не хочет.

“На первом курсе я еще успел потрудиться грузчиком. Я не был избалован шальными заработками, разве что иногда удавалось вынести за пазухой бутылку портвейна и продать ее за углом алкоголикам — не по госцене за 80 копеек, а, скажем, за 54, или сколько они там насобирали”.

3

ОБВИНЯЕМЫЙ

1985 год. Дмитрий мчится по центру родного города на автомобиле с мигалкой. Только что он был “принят” милицией с валютой в кармане на “Галере” — рынке спекулянтов у Гостиного двора. Молодой фарцовщик уже попадался с мешком вещей, купленных у иностранных туристов. Тогда его простили, но в этот раз статья за валютные махинации обещала до семи лет.

Лет через пять такие люди станут героями новорожденного “Коммерсанта” и основой зарождающегося класса предпринимателей. А сейчас только вмешательство мамы — преподавателя Военной академии и дочери первого секретаря Петроградского райкома партии — спасло “бизнесмена” от тюремной робы. Правда, пришлось согласиться на альтернативу и надеть костюм цвета хаки.

“Хорошо, что так получилось. 90-е способствовали тому, чтобы покатиться вниз. Не попади я тогда в армию, мог бы стать одним из братков. Тем более что пользовался уважением у этой категории — за то, что никогда не отличался подобострастием, лицемерием и жополизством. Среди этих пацанов были и достойные люди. Просто время было такое — гнидское”.

4

ПРИЗЫВНИК

За окном душного плацкарта — темная ночь. Завтрашний рядовой Нагиев едет в Вологду. Его ждут два года в подразделении ПВО, расположенном у поселка Огарково. Припоздневшийся призывник (из-за своей криминальной авантюры Дмитрий отправился служить уже после окончания призыва) окажется всего лишь вторым русским в переполненной казарме.

Это, а также статус жителя культурной столицы и мастера спорта, вызовет у остальных “военнослужащих” острое желание проверить его на прочность. Первый год будет отмечен практически ежедневными драками и недоеданием; к концу года в организме будущего шоумена уже не разглядеть 11 лет занятий спортом, зато хорошо заметны сломанные ребра и раскрошенные зубы.

“Настоящая армия с занятиями спортом и железной дисциплиной — это, наверное, хорошо для молодого парня. К сожалению, в моем случае армия была совсем другой: люди глотали иголки и вешались, чтобы сбежать оттуда. Не думаю, что тонны перловки и отвратительной рыбы, а также полное отсутствие женщин помогают мальчикам стать мужчинами”.

5

РЯДОВОЙ

Прошло полтора года. Нагиев — в библиотеке части, он читает. Это его способ конвертировать статус “старослужащего” в материальные блага: Дмитрий теперь — единственный хранитель ключа от книгохранилища. Книги спасают его от реальности. Тут же, между Тургеневым и Демьяном Бедным, бедный Дмитрий хранит самые ценные вещи: зубную пасту и плакат с “обнаженкой”.

“Во всех нормальных армиях мира есть регулярные увольнительные. А меня первый раз отпустили из части только за пять месяцев до дембеля. Я полтора года сидел в лесах. Ничего хорошего ни психике, ни здоровью такая жизнь принести не может. Надеюсь, сегодня армия изменилась”.

6

АБИТУРИЕНТ

Солнечное лето 1987 года. Когда ты только вырвался из навязчивых объятий Советской армии, тебе все нипочем. В семье нет никого из актерской среды? Конкурс — 155 человек на место? У тебя нет никакой другой одежды, кроме дембельского наряда (остальное сносил брат)? Накануне финального прослушивания у тебя подскочила температура до 39°С? Плевать! Дмитрий подает документы в Ленинградский государственный институт театра, музыки и кинематографии (ЛГИТМиК). Прочитав — от лица сыра! — басню “Ворона и лисица” и станцевав брейк-данс под аккомпанемент рояля, Нагиев (к своему удивлению) оказывается студентом первого курса.

“Больше всего меня поразило полное отсутствие блата. Поначалу я даже завидовал этой стране — она приобрела в моем лице такого мощного актера и теперь плеяда русских гениев пополнится. Но дней через 15 после начала учебы все мои мечты и чаяния рухнули.

Как читать басни

К прослушиванию в ЛГИТМиК абитуриент Дима Нагиев был готов: еще “на срочной” он вызубрил басню “Ворона и лисица” и мог читать ее хоть от лица лисы, хоть от лица вороны. Но экзаменатор потребовал, чтобы рассказчиком басни стал сыр. Сыр?! Но как? Нагиев вспоминает, что справился с задачей только “с перепугу”. Говорит, помог спорт. На соревнованиях по самбо, когда против тебя выходит заведомо более сильный соперник, можно сразу сдуться, а можно пойти в бой — но уже не за “очками”, а чтобы выжить. Драться отчаянно, отбросить все сомнения и “запасные варианты”, не бояться... В общем, после секундного размышления перед комиссией Дмитрий понял: вороне Сыр послал не кто-нибудь, а сам Бог. Так что этот кисломолочный кусок вполне вправе чувствовать себя центром истории и выразить в ходе басни всю гамму чувств: от высокомерного презрения к прочим участникам в начале до полного краха всех житейских установок в конце (“Сыр выпал... с ним была плутовка такова”).

Я осознал, что попал совершенно не по адресу. Весь первый курс я ничего не понимал. Куда девать руки? Как вести себя на сцене, если захочется пукнуть? Обучение длилось по 10 часов в день, и вечером я выходил из института совершенно одуревший. Только на втором курсе с помощью друзей — Игоря Лифанова, Леши Климушкина, Самвела Мужикяна и Феликса Михайлова — я постепенно освоился”.

ОТЕЦ

А тем временем... Уже в первый год после возвращения из армии Нагиев неожиданно для себя становится мужем и отцом. Будущая радиоведущая Алиса Шер, роман с которой закрутился в ту самую единственную увольнительную из армии, родила Дмитрию сына. (Сейчас Кирилл Дмитриевич — популярный DJ Kira Nagiev, ознакомься с его творчеством.)

Живут молодые с родителями Алисы. Хорошие оценки становятся для новоявленного студента и отца семейства не только делом чести, но и вопросом выживания — его манят 35 руб. повышенной стипендии. Позже, уже в 90-е, Нагиев найдет хорошую подработку — отправится на гастроли в Германию со спектаклями на русские народные мотивы. Матрешки, Баба-яга, леший давали стабильный заработок, а также возможность привозить семье "заграничные вещи".

"Я не понимаю, как мой папа так спокойно стал отцом, потом дедом... Мне было непросто. На мой взгляд, настоящий интерес в общении с ребенком возникает, когда тому исполняется три года: в ответ на "Как у тебя дела?" ты видишь не только слюни, но и что-то осмысленное. Где-то в этом возрасте мы с Кириллом и стали друзьями. Правда, периодически к нам приходил "Боря". Так мы с Алисой называли плохого мальчика, в которого превращался Кирилл, когда делал что-то нехорошее.

Лет с 12 приходы Бори участились. Например, поехал Кирилл в Англию подучить язык, а Боря взял там и сломал забор у дома семьи, в которой его поселили. То ли напившись, то ли накурившись...

Позже, когда я уходил из семьи, отношения с сыном тоже были непростыми. У Кирилла тогда не было других желаний, кроме как убить тех, к кому я уходил. Было непонимание и во время учебы, когда он жил в общежитии, а не в моей квартире в центре Москвы. Я же сознательно хотел окунуть его в эту жизнь. Вот если бы это была дочка, она, конечно бы, жила у меня под крылом, а с парнем надо по-другому.

Сейчас, когда сыну 25, мне кажется мы нащупываем какую-то территорию общения, не ущемляя друг друга. Хотя, видя, как он собирает целые залы, я испытываю смешанные чувства — и гордость, и зависть".

8

БЕЗРАБОТНЫЙ

В 1997 году Нагиев получает первую большую роль в кино. Фильм Александра Невзорова "Чистилище", в котором Дмитрий сыграл полевого командира Дукуза Исрапилова, был показан в программе "Особый взгляд" Каннского фестиваля и получил прекрасные отзывы. Наш герой гордо поднимает голову — и тут же получает по ней кризисом 1998 года. Финансовое цунами приканчивает все проекты, в которых Нагиев собирается блеснуть. На ближайшие два года работы практически нет.

"Моя карьера — это жизнь от кризиса до кризиса. Только в 1998 году я расправил крылья, как закрыли все, включая "Осторожно, модерн!". Потом опять все более-менее нормализовалось, но в 2003-м и 2008-м мы снова оказались на грани. И вот недавно я стал переживать: что-то слишком долго все хорошо, как же так? Неужели теперь можно, как говорил герой Папанова из "Холодного лета 53-го..." "просто жить и работать"? Но, слава богу, все опять встало на свои места. Случился очередной кризис, а значит, все идет по привычной стезе и можно опять думать не о хорошей школе для своих детей, а о гречке".

"Гороскоп на удачу"

Сюжет нового фильма с участием Дмитрия Нагиева вертится вокруг счастливого гороскопа, который карлик-астролог (Нагиев) продает главному герою — Максу (Дмитрий Ендальцев). Чтобы мечты парня сбылись, ему просто нужно 30 дней следовать всем советам этого самого гороскопа. Сперва все идет хорошо, но потом гороскоп подменяют и ситуация выходит из-под контроля. Кинокомпания "Централ Партнершип", режиссер Арман Геворгян. В ролях — Светлана Ходченкова, Анна Чиповская, Тимур Батрутдинов, Гоша Куценко, Дмитрий Хрусталев. Премьера 16 июля 2015 года.

9

КУМИР

Всю жизнь Нагиев, как участники шоу "Голос", пытался заставить фортуну повернуться к себе лицом. И теперь уже не определишь: сама она эта сделала или настырный Дмитрий развернул ее силой.

"Самое тяжелое в нашей профессии — ждать, когда придет твой час. Для меня, человека амбициозного и взрывного, это было сложно вдвойне. И только с годами я начал понимать, что, если у кого-то больше славы и хороших работ, он просто лучше тебя. Но, правда, сейчас таких нет. Как говорится, если мой психолог вылечит меня от мании величия, я подарю ему Лондон.

У меня акценты расставлены так: карьера, женщина — или женщины, ребенок. Слабый пол на втором месте только потому, что моя фамилия не Абрамович, а значит, я должен зарабатывать, чтобы было во что женщину одевать, что ей дарить и чем кормить.

Но это не значит, что работу я выбираю только из-за денег. Человек, однажды отказавшийся от "Турецкого гамбита" в пользу прапорщика Задова, многое может рассказать о правильном выборе ролей. Что случилось с "Гамбитом"? Тогда мне позвонили и сказали, что через три дня надо вылетать на съемки. А я решил, что не вправе так резко бросить тут всех, кто был занят со мной на "Задове". Часто при выборе роли я руководствуюсь какими-то мальчишескими принципами. Например, недавно снялся в фильме "Гороскоп на удачу", потому что там мне предложили сыграть карлика и мне стало интересно, как они это провернут. Да я невысок и некрасив, но все же... Оказывается, надо было играть в техническом зеленом костюме и на полусогнутых ногах, после чего с помощью компьютерной графики мое скрюченное зеленое тело заменяли на тело карлика. В общем любопытство было утолено быстро, а обливаться потом, сидя в полуприседе, мне пришлось еще долго". ■

КАК ДЕЛАТЬ *ВСЁ* БЫСТРЕЕ

Время — твое самое большое богатство. А его все пытаются украсть: твой начальник, твои друзья, вещи или даже твое собственное тело. Приготовься к обороне.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН

ИЛЛЮСТРАЦИИ: TAVIS COBURN, NICHOLAS BLECHMAN, TOBY LEIGH

Ж

ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК, СУПЕРМЕН, ЧЕЛОВЕК-ПАУК...
Эти парни всегда действуют стремительно и не тратят время попусту. И на их примере мы знаем: побеждает всегда тот, кто быстрее. Мы же, реальные люди, часто совершаем кучу лишних и ошибочных действий, которые не приводят к успеху, но отнимают время и силы. С этого дня в твоей жизни все будет иначе. Как правильно избавиться от похмелья, покрасить стену, собрать комод и в нужный момент уйти с вечеринки: мы собрали множество жизненных советов, которые помогут тебе действовать быстро и эффективно. Читай, пробуй и живи, как сверхчеловек. Экзоскелет Mark XLII не понадобится.

СОВЕТ ▶ СБОРКА МЕБЕЛИ: ПЕРЕД СТАРТОМ ВОЗЬМИ МАГНИТ И ПРИЛЕПИ К НЕМУ ВСЕ ШУРУПЫ. НЕ БУДЕШЬ ПОТОМ СОБИРАТЬ ИХ ПО ПОЛУ. ▶ **НА КУХНЕ:** РЕЖЕШЬ МЯГКИЙ СЫР? НАГРЕЙ НОЖ ПОД ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ, ВЫТРИ НАСУХО И РЕЖЬ — ПОЛУЧАТСЯ АККУРАТНЫЕ, РОВНЫЕ КУСКИ.

СВАЛИ СО СКУЧНОЙ ВЕЧЕРИНКИ

ЗАРАБОТАЙ ОЧКИ ЗА ТО, ЧТО ПРИШЕЛ. А ПОТОМ УХОДИ.

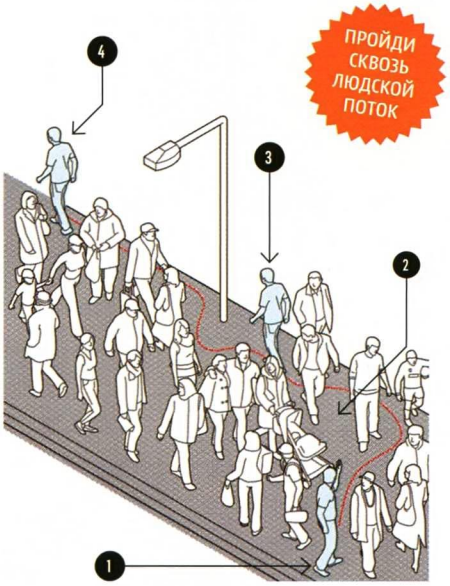
Придумай причину
"Заранее сообщи хозяину, что уже обещал этот вечер другим людям. Ты, мол, обязательно заскочишь, но быстро убежишь", — рассказывает Жаклин Уитмор из школы этикета Protocol School.

Появись красиво
Явись через час после начала праздника (если это не званый обед, с рассадкой). Почти все уже будут на месте и все запомнят, что ты — да, был.

Уходя — уходи
На крупных мероприятиях ты можешь позволить себе исчезнуть, ни с кем не попрощавшись. Только на следующий день не забудь сообщить хозяину праздника, как было круто. Черкни ему СМС, а лучше — позвони.

ПРОНЗИ ТОЛПУ

Пришел ты на Красную площадь Переславля-Залесского, а впереди — человеческое месиво. Вот тебе несколько советов от Пола Таунсенда из Crowd Dynamics International (анализирует передвижение людей в городах).



1. СТАНЬ АКУЛОЙ
Подними руку над головой, держи ладонь так, словно решил применить прием карате. Люди, увидев твой "плавник", понимают — ты движешься, и ясно, в какую сторону. Тебя охотнее пропустят.

2. ИДИ СБОКУ
Толпа плотнее всего в центре, потому что большинство людей инстинктивно держатся середины (дороги, площади) — им кажется, что так у них есть выбор, куда повернуть по пути. Иди по краю, выбирая свободные места.

3. НЕ БОЙСЯ ПРЕГРАД
Люди опасаются подходить слишком близко к столбам, заборам, ямам. Так вокруг препятствий образуются свободные "зоны" — используй их для продвижения. Только никуда не врежься и не свались.

4. НАЙДИ КОМПАНИЮ
Если несколько человек временно двигаются в нужную тебе сторону, присоединись к ним; если эти попутчики сменили направление, найди других: толпа скорее уступит место нескольким людям, чем одиночке.

ВЫИГРАЙ В МОНОПОЛИЮ

Помнишь три оранжевые клетки на отрезке, который начинается после "тюрьмы"? Покупай их обязательно. Игрок, потерявший ход в заключении, с большой вероятностью попадет на оранжевое (и, по правилам, заплатит тебе деньги) — если выкинет 6, 8 или 9. Так ты быстрее придешь к победе.

Исчезни после секса
Конечно, речь идет о случайной знакомой на одну ночь. Продумай все заранее: еще "до этого самого" упомяни, что у тебя с утра важная встреча, советует тренер по отношениям Диана Лоррейн. После "этого самого" поставь (с извинениями) будильник. Утром подержи ее в объятиях несколько минут перед уходом, чтобы не выглядеть скотиной.

Отмой вонючую псину

У Humane Society, американской организации по защите животных, есть отличный рецепт против вони, когда не помогают даже шампуни. Смешай литр трехпроцентной перекиси водорода (купи в магазине оборудования для бассейнов), полстакана соды и одну чайную ложку жидкого мыла. Вымой этим раствором своего Бобика: работай в резиновых перчатках и следи, чтобы жидкость не попадала в глаза собаке. Действуй быстро, потому что раствор действует и как отбеливатель. Закончил? Проведи контрольную промывку шампунем для собак.

ОСТАНОВИ КРОВЬ ЗА 60 СЕКУНД

ПОРЕЗАЛСЯ БРИТВОЙ?

На 15 секунд приложи к порезу лед, чтобы замедлить кровотечение. Потом нанеси на ранку чуть-чуть молотого черного перца. Он обладает коагулирующими свойствами, проще говоря — помогает крови свертываться.

УЛОЖИ РЕБЕНКА

ПСИХОЛОГ ДЖОДИ МИНДЕЛЛ УЧИТ, КАК УСЫПЛЯТЬ ДЕТЕЙ 2–4 ЛЕТ:

За час

Проговори с ребенком все, что вы будете делать, когда отправитесь спать. Не упусти ни один пункт: скажем маме "спокойной ночи", пойдем в комнату, наденем пижаму... Помни, тут нужно быть точным, как с юристом. Не просто "почитаем", а "прочитаем две главы".

За 40 минут

Убери подальше устройства с подсветкой — планшет, смартфон. Свет, который излучают гаджеты, замедляет выработку "сонного" гормона мелатонина. Поиграйте или поборитесь в шутку на диване — пока не время успокаиваться.

За 20 минут

Начинай дела, которые вы оговорили ранее. Устрой из каждого пункта игру. К примеру: "Как будем идти в комнату: топотать, как слоны, или красться, как мышки?" Еще вариант — поставь таймер и объяви чемпионат мира по надеванию пижамы.

За 2 минуты

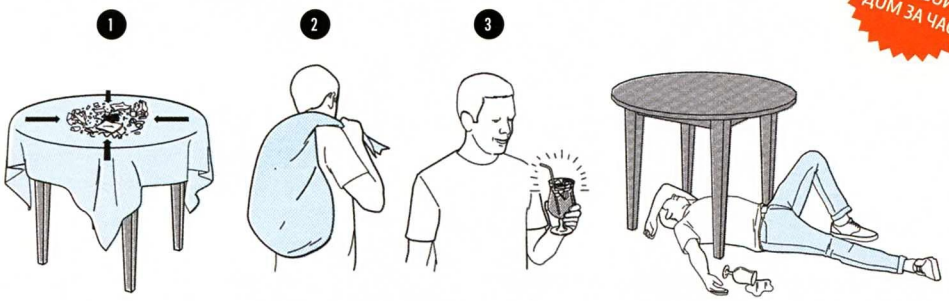
Скажи, что осталось две минуты. Большинство детей не чувствуют более длинные промежутки времени. Используй уже знакомые приемы, чтобы показать, что скоро в кроватку — задерни шторы, включи ночник.

СОВЕТ ▶ НАЙДИ ПИСЬМО: ЧТОБЫ НЕ РЫТЬСЯ ВПОПЫХАХ В ПОЧТЕ НА СМАРТФОНЕ, КОГДА ПОНАДОБИТСЯ ИНФОРМАЦИЯ, ЗАРАНЕЕ СДЕЛАЙ СНИМОК ЭКРАНА С ПИСЬМОМ: В ФОТОГАЛЕРЕЕ ДАННЫЕ НАЙДЕШЬ БЫСТРЕЕ. **▶ ПОСМОТРИ КИНО БЕЗ РЕКЛАМЫ:** У БОЛЬШИНСТВА DVD-ПРОИГРЫВАТЕЛЕЙ ЕСТЬ ФУНКЦИЯ Q-PLAY: БЫСТРЫЙ ПРОПУСК РЕКЛАМЫ НА ДИСКАХ. ДОСТАНЬ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ, РАЗБЕРИСЬ.

УБЕРИ ПОСЛЕ ВЕЧЕРИНКИ

Аарон Кляйнли, вице-президент кейтеринговой компании Garces Catering, поможет вернуть порядок в твой дом.

РЕАНИМИРУЙ СВОЙ ДОМ ЗА ЧАС



РАЗДАЙ НЕНУЖНОЕ

Отправь все, что можешь, за дверь вместе с гостями: еду, которую не успеешь съесть, декорации вечеринки и т. д.

СОБЕРИ ПОСУДУ

Возьми прочный мешок для мусора (например, объемом 200 л, толщиной 60 мкр) и отправляйся по квартире собирать стаканы. Второй пригодится для тарелок и прочего.

ЗАВЕРНИ ОСТАВШЕЕСЯ

1. Когда уберешь все, кроме мусора, покидай салфетки, крошки, блестки в центр скатерти.
2. Возьмись за все четыре угла скатерти, подними вверх — у тебя мешок Деда Мороза.
3. Тащи к мусорке и вытряхивай. Потом швырни скатерть в стиральную машину и налей себе выпить. Лимонада, конечно.

СОБЕРИ ВЕЩИ ДЛЯ ПЕРЕЕЗДА

ДЭН ФОКС, ГРУЗЧИК С СОРОКАЛЕТНИМ СТАЖЕМ, СОВЕТУЕТ:

Крест-накрест

Помни, каждая картонная коробка требует всего четыре полоски скотча — две, чтобы запечатать ее снизу и сверху, и две поперек.

Не набивай до отказа

Когда ты загрузил в коробку почти максимальный вес, не трать время, чтобы найти что-то еще легкое. Просто забей свободное пространство скомканными газетами, чтобы вещи не болтались при переноске.

Не усложняй

Не выгружай одежду из ящиков комода. Вынь сами ящики, накрой сверху чем-нибудь, так и перевози. Сам комод, кстати, тогда будет легче загрузить в "газель".

ВЫГЛЯДИ ЮНЫМ

Возьми стайлинг-гель, разотри в руках и взъерошь волосы на макушке, чтобы придать прическе беззаботный вид. Лысеешь? Стригись покороче или вообще налысо.

НАОРИ НА ТЕЛЕФОН

Согласно статистике Google, лишь 31% взрослых пользователей набирают номер с помощью голосовых команд. “Между тем это занимает как минимум вдвое меньше времени, чем тыкать в кнопки”, — говорит основатель Yahoo! Tech Дэвид Пог.

ПОКРАСЬ СТЕНЫ В КВАРТИРЕ

СОВЕТЫ ПО ДОМАШНЕМУ РЕМОНТУ ТЕБЕ ДАЕТ ОПЫТНЫЙ МАЛЯР ДЖАСТИН БРАУН:

Выбирай матовый

Если выбрал яркий цвет (например, красный), не используй глянцевую краску — придется грунтовать поверхности и накладывать краску в несколько слоев. Выбери матовую: хватит одного прохода, неровности и дефекты будут видны не так явно.

Капай, не бойся

Сдвинь мебель в центр комнаты и накрой ее пленкой. Потом разложи тряпки (шириной не меньше метра) по периметру комнаты. Теперь, Железный человек, ты можешь красить, не отвлекаясь на то, чтобы вытирать капли.

Пройдись кистью

Возьми кисть и стремянку, закрась полосы шириной 7–9 см в углах, пройдись вокруг элементов отделки и под потолком — везде, куда не пролезет валик.

Закончи валиком

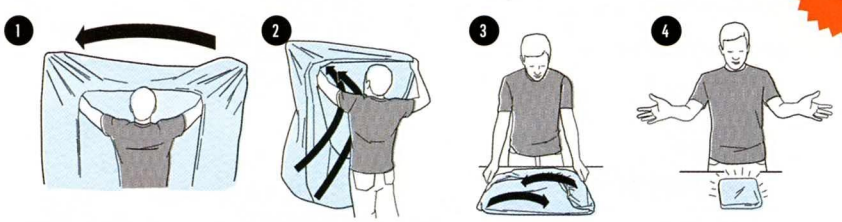
Стержень-удлинитель для валика — вот настоящая находка, теперь тебе не обязательно таскать за собой стремянку.

СОВЕТ ▶ УДАЛИ КАТЫШКИ СО СВИТЕРА: ВОЗЬМИ СКОТЧ, ПРИЛЕПИ К ОДЕЖДЕ, РЕЗКО ОТДЕРИ. ▶ ОСТЫНЬ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ: ОПУСТИ РУКИ В ЛЕДЯНУЮ ВОДУ. В КИСТЯХ МНОГО СОСУДОВ, И ОХЛАЖДЕННАЯ КРОВЬ БЫСТРО РАЗОЙДЕТСЯ В ДРУГИЕ ЧАСТИ ТЕЛА. ▶ ОТДЕЛИ ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК ОТ БЕЛКА: СДЕЛАЙ БУМАЖНУЮ ВОРОНКУ С УЗКИМ ГОРЛЫШКОМ И ВСТАВЬ В ЧАШКУ. РАЗБЕЙ ЯЙЦО: ЖЕЛТОК ОСТАНЕТСЯ В ВОРОНКЕ, А БЕЛОК СОЛЬЕТСЯ В ЧАШКУ.

СЛОЖИ ПРОСТЫНЮ С РЕЗИНКОЙ

Эти неуправляемые ткани больше не будут лежать комками.

ПОБОРИ ЭТУ ПРОСТЫНЮ ЗА СЕКУНДЫ



1. Возьми простыню, просунь руки в углы. **2.** Засунь один угол внутрь другого. Повтори с углами с другой стороны. Разгладь складки. **3.** Положи простыню ровно, затем сверни до нужного размера. **4.** А теперь задумайся, что ты будешь делать со всем этим пустым местом в шкафу.

ЗАЩИТИСЬ ОТ ПОХМЕЛЬЯ

НАРКОЛОГ ДЖЕЙСОН БЕРК ОБЪЯСНИТ ТЕБЕ, КАК СМЯГЧИТЬ УТРЕННИЕ МУЧЕНИЯ ЕЩЕ С ВЕЧЕРА:

Остановись

Но, отставив стакан, не ложись сразу спать — сон замедлит метаболизм, то есть переработку ядов в твоем теле. Приготовь лучше омлет с сыром. В этом блюде много цистеина, аминокислоты, которая поможет организму избавиться от отравы.

Прими таблетку

После омлета выпей 200 мг ибупрофена, чтобы справиться с будущей головной болью. (Не принимай парацетамол, он вреден для печени.)

Голова, познакомься, это подушка

Отправляйся в постель, но спи не больше восьми часов (ты же помнишь про метаболизм?).

Пей

Рюмка водки с утра отменяется. Лучше хлопни бутылочку-другую заранее припасенного спортивного изотоника (чтобы восстановить водно-солевой баланс). Закуси беконом и картошкой фри (с той же целью).

РАЗМИНИРУЙ ССОРУ

ПСИХОЛОГ ДОН КОУЛ — О ТОМ, КАК ОСТАНОВИТЬ СЕМЕЙНЫЙ КОНФЛИКТ, КОТОРЫЙ ВОТ-ВОТ ГРЯНЕТ:

Произнеси код

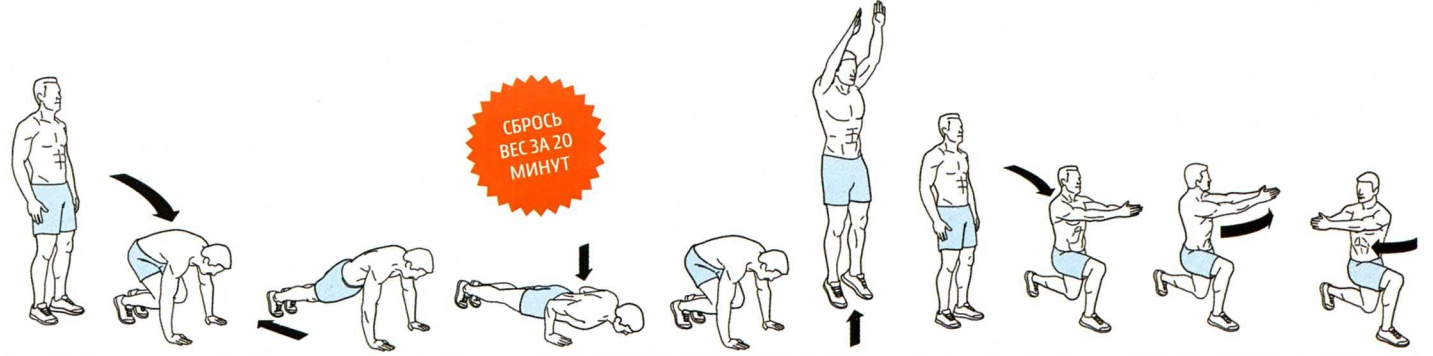
“Синий” или “морковь” — короче, любое слово, о котором договорились заранее. Это сигнал к тому, что вам нужно остановиться и взять тайм-аут.

Потуши огонь

Поставь будильник на 30 минут, из этого времени 25 минут потрать на то, чтобы отвлечься. Займись тем, что тебе нравится: возьми в руки гантель или запусти компьютерную игру.

Будь мужчиной

Последние пять минут тайм-аута потрать на раздумья, не стоит ли тебе первому повести себя ответственно и взросло.



ЖГИ

Этот быстрый и злой тренинг разгонит твой метаболизм на весь день. Начни с берпи: встань прямо, быстро присядь, упрись руками в пол и выброси ноги назад. Отожмись, верни ноги назад, выпрыгни вверх. Повтори. Потрать на это 40 секунд, потом отдохни 20 секунд. Переходи к выпадам с ротацией: вытяни вперед руки и сделай выпад левой ногой, поворачивая туловище на 90° в том же направлении. Отдохни 20 секунд, смени ногу. Занимайся по этой системе 8 минут, потом отдохни минуту и повтори весь комплекс еще раз.

СОВЕТ ▶ ЗАЛЕЧИ СИНЯК: ПРИЛОЖИ К НЕМУ СПИТОЙ ПАКЕТИК ЗЕЛЕНОГО ИЛИ ЧЕРНОГО ЧАЯ. ВЕЩЕСТВО ГАЛЛАТ ЭПИГАЛЛОКАТЕХИНА ИЗ ЧАЯ ОБЛАДАЕТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ, А КОФЕИН СУЗИТ ПРИЛЕГАЮЩИЕ СОСУДЫ И НЕ ДАСТ СИНЯКУ РАЗРАСТИСЬ.

НЕ ЖМЕТ, НЕ ДАВИТ

Как быстро разносить и посадить по фигуре новую одежду и обувь.

	Джинсы	Кожаная обувь	Бейсболка
1	**ВЫБЕРИ** Во-первых, не покупай штаны, которые сидят на тебе слишком свободно. Облегающая одежда быстрее усядется на тебе (благодаря тому, что постоянно трется о тело). И чем чаще ты носишь джинсы, тем быстрее они станут как родные.	**ЗАМОРОЗЬ** Возьми два полиэтиленовых пакета, залей водой, герметично завяжи и засунь их в ботинки. Потом поставь обувь в холодильник. Вода при замерзании расширяется, вместе с ней растягивается и обувь.	**НАДЕНЬ** И отрегулируй ремешок, чтобы края бейсболки совпали с контурами твоего черепа — так она смотрится лучше всего. Носи целый день, не снимая.
2	**ПОСТИРАЙ** И надень их мокрыми. Походи так по квартире (главное, не натри себе что-нибудь), потом все же повесь сушиться. Самый эффективный, но неприятный способ.	**ИЛИ НАПОИ** Кожаную обувь можно растянуть и так: натри внутреннюю поверхность ботинок водкой или спиртом, потом надень толстые носки и ходи в обуви не менее часа.	**СВЕРНИ** В конце дня сверни головной убор и засунь его в чашку или большой стакан, оставь так на ночь (воду не наливай!). Тогда с утра бейсболка будет выглядеть более разношенной.
3	**ИЛИ ПОГЛАДЬ** Утюгом с пароувлажнителем. Надень джинсы, пока они еще не остыли. Не столь эффективно, как в п. 2, зато быстрее.	**ИЛИ СМОЧИ** Скомкай газетные листы, смочи их водой и запихни в туфли. Когда бумага высохнет, надеть твои ботинки будет легче.	**ПРОСТИРНИ** В стиральной машине. Материя станет более мягкой, и бейсболка сядет на голову как влитая.

УКАЖИ НА ДВЕРЬ

ПСИХОЛОГ ХЕНДРИКСЕН О ТОМ, КАК ВЫПРОВОДИТЬ ГОСТЯ:

Вопрос даже не в том, как — а в том, насколько это вежливо и приемлемо. “Вполне, ты ведь не подписывался на круглосуточное обслуживание друзей, — успокаивает Эллен Хендриксен. — Используй невербальные знаки, чтобы намекнуть, что вечеринка подошла к концу. Выключи музыку, зажги свет, начни мыть посуду. Не сработало? Похоже, твой приятель перебрал вина. Участливо спроси, как именно он собирается добраться до дома. Заботливо вызови такси или попроси кого-то из друзей добросить Петра до дома”. Если и это не поможет, действуй прямолинейно, но мягко и с юмором. “Ну все, я выкидываю тебя пинками” или “А теперь я буду твоим вышибалой в этот вечер”. Ну или как там вы общаетесь, бразы? И у двери обязательно пообещай, что вы увидитесь еще. ■

52

В ТВОЮ ПОЛЬЗУ

Ты тренируешься в зале дважды в неделю, и все ок. А вот "работать над отношениями" нужно каждый день, твердят психологи. Да у кого хватит времени и терпения на это? Редактор Men's Health UK Энди Джонс попробовал строить свою семью по тренировочным принципам: "два дня прокачиваешь, пять — как придется". Вот что у него вышло.

ФОТО: DIOMEDIA

БЫВШИЙ МОРСКОЙ ПЕХОТИНЕЦ ПО ИМЕНИ МАРТИ, УПЕРЕВ РУКИ В БОКИ, покрикивает на мою спутницу. Стылая спортплощадка на юге Лондона, вышибающая слезу из глаз тренировка на пресс... и, кажется, Джен еще никогда в жизни не была так послушна. Попробовал бы я так покричать на нее! Впрочем, это лишние мысли. Сегодня мы — команда; с вымученными улыбками проходим "Курс выживания" от Марти, и я подбадриваю Джен: "Давай, оно того стоит! Я прям вижу, как от нас жир отваливается!"

Джен не отвечает мне точным ударом по яйцам лишь потому, что сейчас я говорю не о ее фигуре, а о наших отношениях. Некогда накачанные страстью и эмоциями, за пять лет совместной жизни они успели обрасти жирком обыденности. И то, что это проблема не только нашей пары, — довольно слабое утешение. Но я вроде нашел выход.

ПОЗИТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Каждая восьмая пара в мире не тратит ни минуты "совместного времени" на общение (данные группы Cancer Research). Ни минуты! Мы работаем допоздна, потом смотрим вместе какой-нибудь сериал, а перед сном пялимся в экраны смартфонов, лежа на соседних подушках. С этим надо что-то делать, и парный фитнес — лишь первый шаг в этом направлении. В течение месяца мы также собираемся поработать

над тем, как мы общаемся, как бездельничаем, и даже над тем, как прикасаемся друг к другу. Мы последуем советам семейных психологов и сексологов; испробуем все то, что, по данным разнообразных исследований, делает семейную жизнь более яркой, а секс — незабываемым. Но есть одно "но"! Ко всему этому я и Джен будем обращаться только два раза в неделю. 48 часов на серьезную реабилитацию романтических отношений, а потом пять дней на блаженном автопилоте. И это гениально! Эта схема опробована в фитнесе; по этой же схеме люди худеют, лечат спину и общаются с друзьями (см. таблицу на стр. 94). Да ее можно применить в чем угодно — имея пять выходных, не так уж сложно заставить себя чуть напрячься в оставшиеся два дня.

— Так что, теперь ты будешь любезен со мной только в понедельник и четверг? — переспросила Джен, когда я впервые заикнулся об этом эксперименте.

– Э-э-э... Ну не только "любезен", — растерялся я.

Готовиться к "5/2" я начал заранее: перелопатил гору книг, перечитал подшивки Men's Health, поговорил с десятком экспертов, и вот передо мной список мер, которые следует попробовать:

1. ПОЛНАЯ ПРАВДИВОСТЬ
2. ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПОЗИТИВНОСТЬ
3. УСИЛЕНИЕ ИНТИМНОСТИ
4. ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ
5. СОВМЕСТНЫЙ ПРОСМОТР ПОРНО

— Порно? — удивилась Джен.

— Ну, так советуют эксперты.

АТЛЕТЫ ПО-ДОМАШНЕМУ

Итак, сегодня первый день программы; изматывающие серии кранчей в "Курсе выживания" Марти Ядли. После тренировки мы, по словам экспертов, должны испытать прилив гормонов радости и счастья — аналогичный тому, который происходил на первых свиданиях. Кроме того, совместные упражнения должны научить нас работать в паре и помогать друг другу в трудные моменты. Но и это еще не все: Journal of Sexual Medicine обещает, что краткосрочные, но тяжелые нагрузки любую женщину сделают чувственной и легковозбудимой (Джен я этого не сказал).

— Но мы не будем делать ничего, если ты собрался покомандовать, — предупредила меня подруга, когда мы собирались на тренировку. Да, припоминаю нашу предыдущую попытку отправиться на совместную пробежку — она закончилась раздраженным пинком в голень (мою).

Впрочем, в этот раз все идет прекрасно. Мы оба в беде, так что мы поддерживаем друг друга, а после тренировки смеемся до слез, вспоминая наши лица под нагрузкой. Похоже, в нашей жизни появилось что-то еще объединяющее, кроме старого доброго секса! Тренер Марти понимающе кивает: "Думаю, тут работает все — и выброс гормонов, и то, что вы находились в абсолютно одинаковых условиях. Это как у футболистов: они ведь дружат между собой, но практически никогда — с тренером".

Интересно, как оно выйдет со второй "тренировочной сессией" — днем полной откровенности, который ждет нас в конце недели?

НЕСЧАСТЛИВ, ЧЕСТНО ГОВОРЯ

Психологи настаивают, что предельная честность и доверие — лучший цемент для укрепления отношений. Кроме того, исследования показывают, что чем меньше человек врет, тем лучше себя чувствует. Что ж, значит, с меня и взятки гладки:

— Джен, я хочу в пятницу вечером не сидеть дома перед телевизором, а встретиться с друзьями. И в субботу тоже. И буду дома поздно! И пьяный!

— Хорошо, — неожиданно легко соглашается она. В качестве компенсации мы договариваемся сходить куда-нибудь вдвоем в воскресенье. Это было проще, чем я думал.

Не могу сказать, что до этого я постоянно врал своей женщине. Но даже спустя пять лет совместной жизни у меня по-прежнему остаются секреты, и, если быть честным, это изматывает. Так что я тороплюсь облегчить душу и жарю правду-матку по полной ("А еще я вчера вернулся поздно не потому, что задержался на работе. Я смотрел игру, которую уже видел на выходных..."). А потом мой запал охлаждает ответный ход Джен.

— Ненавижу, когда ты пользуешься гелем для волос, — говорит она. — Это выглядит как-то по-бабски.

Удивленно поднимаю брови, но швыряю тюбик в мусорку. И тут же получаю еще одно замечание:

— А еще ты кричишь на телевизор, когда твои проигрывают — это так несексуально! Мне нравится, когда ты держишь себя в руках.

Я уязвлен. Вечером мы ложимся в кровать — я и тихий, и без геля, но лучше не ста-

новится: “Мы не будем ничем таким заниматься, пока ты не подстрижешь ногти, а не просто обгрызешь их”.

Свет гаснет, я доволен, что день правды закончился и очередная порция откровений от Джен выльется на меня только через неделю. Становится очевидно, что раньше мы были, говоря словами из учебника для семейных психологов, “менее внимательны друг к другу”. А я и не задумывался об этом. Наверное, это будет полезно — не “пробегать мимо” мимолетных недовольств и претензий, а обсуждать их. Хотя все равно неуютно.

Как это было на самом деле? Джен о том, как эксперимент выглядел с высоты ее каблуков:

“МНЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ НРАВИТСЯ ТРЕНИРОВАТЬСЯ С ЭНДИ. ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОН НЕ НАЧИНАЕТ ДАВАТЬ МНЕ НАСТАВЛЕНИЯ. Я ЧУВСТВУЮ ПРИЛИВ ЭНЕРГИИ, ЧТО ВЫГОДНО СО МНОГИХ ТОЧЕК ЗРЕНИЯ”.

“ПОРНОГРАФИЯ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ НЕ СРАБОТАЛА БЫ — Я ПРОСТО НЕ СЧИТАЮ ЭТО СЕКСУАЛЬНЫМ. К ТОМУ ЖЕ, МНЕ КАЖЕТСЯ, ОН БЫЛ СМУЩЕН ДАЖЕ БОЛЬШЕ МЕНЯ, ЧТО БЫЛО ЗАБАВНО”.

“ПРАВДИВОСТЬ ДАЛАСЬ МНЕ ЛЕГКО. Я И ТАК ВСЕГДА ГОВОРИЛА ЭНДИ ВСЕ, ЧТО ДУМАЮ. А ВОТ ЕМУ ПОЛЕЗНО БЫЛО ПОНЯТЬ, ЧТО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СТАРАТЬСЯ ГОВОРИТЬ МНЕ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ПРИЯТНО СЛЫШАТЬ. Я ЛЕГКО СМИРЮСЬ С ТЕМ, ЧТО ОН ХОЧЕТ ПРОВЕСТИ ВЕЧЕР С ДРУЗЬЯМИ, А НЕ СО МНОЙ”.

“ИГРА В КАСАНИЯ БЫЛА ЗАБАВНОЙ. Я БЫ ПОПРОБОВАЛА ЕЩЕ РАЗ”.

ПРОЯВЛЯЯ ПОЗИТИВ

На второй неделе жизни по системе “5/2” у нас запланирован “хороший день”: никаких ссор, жалоб и плохого настроения. Только шутки, комплименты и счастливые мысли. Ученые обещают: увеличив число позитивных высказываний, ты сделаешь отношения крепче. А еще: оптимисты живут в среднем на 7,5 лет дольше закоренных нытиков; даже искусственная улыбка повышает настроение у улыбающегося; короче, вот это все.

— Мне нравится, что ты покупаешь приятные вещи для дома, — привираю я (у нас ведь день позитива, а не правды), рассматривая одну из тех нелепо дорогих свечей, которые собирает Джен.

— А мне нравится, что ты не умеешь врать, — язвит она.

Чтобы уйти от нелепых банальностей, начинаю хвалить книгу, которую читает Джен — а теперь и я тоже (семейный терапевт сказал, что такого рода копирование, само желание интересоваться вещами, которые нравятся партнеру, — дает твоей половинке ощущение, что она значима и любима). Книга и вправду неплохая, так что мы без натяжек и лицемерия радостно обсуждаем ее. На волне позитива я спрашиваю Джен, когда она чувствовала себя наиболее любимой. Удивляюсь, что она не упоминает нашу прошлогоднюю поездку в Париж.

— Все те случаи, когда ты занимаешься тем, что важно для меня, — говорит она. — Например, когда на выходных мы едем в гости к моим родителям.

“Будь я проклят, если поеду к ним в эти выходные”, — думаю я, удерживая улыбку на лице. Следующими пунктами в нашем меню идут массаж и порно. Ну не у тестя же под носом этим заниматься?

КТО БУДЕТ ГЛАДИТЬ?

Ученые из Университетского колледжа в Лондоне призывают партнеров чаще трогать друг друга. Мол, чтобы почувствовать себя любимой (-ым) и желанной (-ым), нужно физическое тому подтверждение. После консультации с клиническим сексологом Майком Лусадой становится понятно, что речь не о сексе. И не о простом похлопывании по попке. “В среднем у обычного мужчины такого рода навыки ограничиваются списком “Если я сделаю это, это и еще вот это, она быстрее достигнет оргазма”. Но это все”, — говорит Лусада. Да — на самом деле, я и не знаю, какие мимолетные поглаживания и прикосновения вне спальни нравятся Джен.

РАНЬШЕ МЫ БЫЛИ, ГОВОРЯ СЛОВАМИ ИЗ УЧЕБНИКА ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ ПСИХОЛОГОВ, “МЕНЕЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ДРУГ К ДРУГУ”

Чередование подходов
Принцип "5/2" может быть применен для достижения разных результатов.

Похудение
ПО ДАННЫМ ЖУРНАЛА NUTRITION & METABOLISM, ДИЕТА "5/2" (ПЯТЬ ДНЕЙ ПРОХОДЯТ В ПРИВЫЧНОМ РЕЖИМЕ ПИТАНИЯ, ДВА ДНЯ — РАЗГРУЗОЧНЫЕ, ПОТРЕБЛЯЕМ НЕ БОЛЬШЕ 600 ККАЛ) ПОЗВОЛЯЕТ ПОХУДЕТЬ НА 4 КГ ЗА 6 НЕДЕЛЬ.

Мышцы
ДВЕ ТЯЖЕЛЫЕ ТРЕНИРОВКИ В НЕДЕЛЮ ДАДУТ ТЕБЕ ТОЧНО ТАКОЙ ЖЕ ПРИРОСТ СИЛЫ И МЫШЦ, ЧТО И ТРИ МЕНЕЕ ТЯЖЕЛЫЕ. КЛЮЧЕВЫМ МОМЕНТОМ ЗДЕСЬ ЯВЛЯЕТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

Психическое здоровье
АНТРОПОЛОГ ОКСФОРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА РОБИН ДАНБАР ОПУБЛИКОВАЛ НОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ, В КОТОРОМ РЕКОМЕНДУЕТ МУЖЧИНАМ ВСТРЕЧАТЬСЯ С ДРУЗЬЯМИ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ, ЧТОБЫ ВЫПИТЬ, ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ НУ ИЛИ, ЕСЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ УЖАСНЫЙ АМЕРИКАНИЗМ, "ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ В МУЖСКОЙ КОМПАНИИ".

Боль в спине
ЙОГА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ВНАПРЯГ. ЗАНЯТИЯ ВСЕГО ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ ПОМОГАЮТ ЛЮДЯМ С РАДИКУЛИТАМИ И ПРОЧИМИ БОЛЯМИ В СПИНЕ, ОБНАРУЖИЛИ СОТРУДНИКИ БОСТОНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.

К нашему третьему "тренировочному дню" Лусада дал нам задание — потрогать друг друга в разных ситуациях и местах и оценить ощущения по шкале от –3 ("ой!") до +3 ("да, да, да!"): "Поглаживание перышком, нежное прикосновение, а может, даже и легкие щипки... На разных обнаженных частях тела — руках, спине, плечах".

"Если ты будешь меня щекотать, я тебя ударю", — говорит Джен прямо с утра. Голень тут же начинает предательски ныть. Но в результате день получился вполне неплохой. Кто мог подумать, что Джен еле терпит прикосновения к голове? Зато поглаживание к задней части шеи заставило ее, как пишут в бульварных романах, "трепетать". И это прямо у плиты, под шкварчание сырников! ("Самые чувствительные места на коже — те, которых редко касаются. Под коленом, на шее, в области подмышек", — объясняет сексолог Нэн Уайз.)

Раньше мне приходилось только гадать об этом, теперь же в моей голове полностью сложилась карта ее тела с самыми горячими точками, а также минными полями, которые лучше обходить стороной. Впрочем, поход на одно такое "поле" все же указан в моей программе на день.

Я решил, что именно сейчас — лучший момент для совместного просмотра порно, и принес ноутбук. Заминка началась уже на стартовой странице сайта для взрослых, где предлагалось выбрать категорию фильма. Каждый раздел иллюстрировала красноречивая фотография. Все эти ужасные картинки переплетенных тел.

— А что такое ДП? — поинтересовалась Джен.

— Ну, это секс втроем, — попытался вывернуться я.

— А почему ДП? — не унималась подруга, и я сдался. Вот что такое "двойное проникновение". Вот куда в этих фильмах "проникают". Джен красноречивым жестом отодвинула от себя компьютер и отправилась в другую комнату смотреть телевизор. В общем, единственный возглас "О боже!" прозвучал в тот день совсем не по той причине, на которую я рассчитывал.

ФИНАЛЬНОЕ ВЗВЕШИВАНИЕ

Не буду дальше утомлять вас подробностями своей семейной жизни. Просто подведем итоги месяца. Наша версия "тренировки 5/2" показала неплохие результаты (если не считать провала с порно). Я стал чаще замечать и поглаживать Джен. Вчера я спрятал в ее ящик с нижним бельем записку, как сильно люблю ее, даже когда она выглядит уставшей. Это сработало, и она продолжала улыбаться, когда мы проснулись этим утром. А я даже не смог вспомнить, экспериментальный сегодня день или нет.

Каюсь, в начале этого текста я не сообщил главный, на мой взгляд, аргумент в пользу схемы "5/2". Как ты знаешь, правильно составленная (и правильно исполненная!) тренировка повышает метаболический отклик на последующие часы и даже дни: ты ходил в зал вчера, а сегодня все худеешь и худеешь. Я рассчитывал,

ТЕПЕРЬ ЖЕ В МОЕЙ ГОЛОВЕ ПОЛНОСТЬЮ СЛОЖИЛАСЬ КАРТА ЕЕ ТЕЛА С САМЫМИ ГОРЯЧИМИ ТОЧКАМИ, А ТАКЖЕ МИННЫМИ ПОЛЯМИ

что наши "загрузочные дни" будут иметь такой же эффект. И оказался прав. Я стал более честным в те дни, когда мы должны были жить "обычно". Мы также теперь занимаемся спортом и не по расписанию тоже. Неожиданный бонус: раньше, когда мы отправлялись пообедать в ресторан, нам не о чем было говорить; теперь мои нелепые кранчи — постоянный объект шуточек и повод поболтать.

Конечно, не все прошло гладко. Например, меня возмущает, что большинство советов по отношениям — "в пользу" женской половины (может, это потому, что львиная доля семейных консультантов — почтенные дамы?). Иногда кажется: я только и делаю, что извиняюсь, восхваляю Джен и делаю признания. А она просто стоит и кивает.

Зато пришли в движение и начали решаться действительно тектонические вопросы. Джен использовала наш "правдивый день", чтобы отважиться на разговор, когда мы наконец заведем ребенка (а что, была такая идея?). И пусть наша первая дискуссия по этому поводу разразилась прямо посреди очередной серии "Игры престолов", и я не дал никакого ответа (молчание не является прямым нарушением правил "правдивого дня"). Подумав, потом я признал, что в общем готов к свадьбе и отцовству. Но сначала мы должны обзавестись квартирой.

На следующей неделе мы встретимся с консультантом по ипотеке. Наши отношения и впрямь вышли на новый уровень. Не так уж и плохо, да? Ну, за исключением некоторых моментов...

— Я ведь только сказал, что тебе стоит продолжать занятия спортом, — пытаюсь оправдаться я.

— А мог бы прямо заявить, что я толстая, — взрывается Джен, только что вышедшая из душа и вот снова закрывающаяся в ванной.

— Ну, по крайней мере, мы честны друг с другом, — бормочу я в пустоту комнаты. ■

ВСЁ — ОДНОМУ

Живешь один? Прекрасно! У тебя есть возможность баловать себя лучшими продуктами и блюдами по рецептам именитых шеф-поваров — без оглядки на чужие вкусы и без нужды делиться с кем-то самым лакомым куском.

ТЕКСТ: ДЖОШ ОЗЕРСКИ
ФОТО: MISHA GRAVENOR

Существует великое множество аргументов в пользу готовки для себя. Прежде всего — это твоя Декларация независимости. Ты можешь готовить что хочешь и так, как нравится лишь тебе, и никто (никто!) не посмеет требовать немедленной уборки следов твоего сокрушительного пребывания на кухне. Второй аргумент — это здоровый путь, ты всегда знаешь, что именно и сколько съел. А попробуй угадать, из чего были те серые сосиски, что ты сожрал на ужин вчера. И где они побывали до того, как упали в твой несчастный желудок. Наконец, научившись радовать изысканными калориями себя, ты в итоге окажешься на высоте, когда наступит момент романтического ужина на двоих. И так далее и тому подобное.

Ну а аргументов против готовки для себя немного, всего один — лень. Тебе лень?

Нет ничего сложного в том, чтобы солировать на кухне. Чугунная сковородка и хороший поварской нож — все твое снаряжение. Сковороду выбирай качественную, ведь она станет твоей спутницей надолго, делаясь со временем только лучше. Как, впрочем, и нож. Заведи себе бутылку хорошего оливкового масла, купи большую коробку качественной крупной соли, пасту высшего сорта и используй все это богатство не жалея. Поищи действительно отменное мясо и приготовь его на жарком огне, не обращая внимания на запах и брызги жира. Люби и балуй себя, пока в доме не появился другой претендент на твою нежность.

СОВЕТ ШЕФА
Приготовь стейк и соте из шпината на одной сковороде. Узнаешь как, перевернув страницу.

СОЛО НА СТЕЙКЕ

Плотоядным желаниям лучше потакать без свидетелей.

Прокачай свое мясо

Освой высокое искусство преображения куска говядины в деликатес с помощью Грега и Габриэль Дентон, шефов мясного ресторана Ox в американском Портленде.

1. ПРОГРЕЙ СКОВОРОДКУ

"Большинство домашних кулинаров не дают сковороде как следует раскалиться", — осуждает Грег. Не повторяй их ошибок: подержи свою утварь на сильном огне как минимум 2 минуты, потом коснись ее дна пальцем (нет, лучше — кусочком стейка) — если адски зашипело, сковорода готов. Можешь жарить.

2. СЫПЬ СОЛЬ

Используй крупную соль и грубо помолотый перец — большие крупинки позволят тебе видеть, сколько приправы ты уже насыпал на мясо, и контролировать процесс. Щедро обсыпь мясо солью и перцем с обеих сторон прямо перед отправкой на сковороду.

3. ПРОВЕРЯЙ ГОТОВНОСТЬ

Жарь стейк, пока не появится корочка, потом переверни. Если ты собрался полить мясо соком (как — смотри дальше) — сейчас самое время. Чтобы оценить финальную готовность, испытай стейк на упругость. Ткни в него пальцем: ощущение от контакта с готовым куском средней прожарки такое же, как если бы ты помял пальцем мясистую часть ладони, под большим пальцем.

4. ТЕРПЕНИЕ, ТОЛЬКО ТЕРПЕНИЕ!

Удержись от порыва воткнуть вилку в мясистую плоть сразу же, как выключишь плиту. "Всегда дай мясу несколько минут отлежаться после приготовления, так оно будет более нежным", — советует Габриэль. Верь ей.

▼ СОВЕТ ШЕФА

"Когда я готовлю для самого себя и мне неохота что-то изобретать, я просто обжариваю любые имеющиеся у меня овощи, а потом выкладываю на них яичницу. Несложно и полезно", — Мэтью Аккарино, шеф-повар ресторана SPQR в Сан-Франциско.

САМОЗАПРАВЛЯЮЩИЙСЯ САЛАТ

"Нарежь в миску спелые помидоры и сбрызни их оливковым маслом. Томатный сок смешается с маслом, и в итоге почти из ничего получится отличная заправка с кислинкой", — учит нас Габриэль Дентон.

▶ Приукрась
Добавь к помидорам пригоршню свежих рубленых трав типа петрушки, базилика или орегано. На вкус и цвет, как говорится.

▶ Подкрепи
Запусти в компанию стакан консервированной фасоли (без сока) — лучше всего подойдут белые тонкокожие бобы сорта "каннеллини".

▶ Поддержи
Закинь в миску хорошую порцию горчицы твоего любимого сорта, мелконарезанную луковичку шалота или измельченные анчоусы по вкусу.

Время подливать

Польешь свое мясо соком, скапливающимся на сковороде во время жарки, — получишь стейк более насыщенного вкуса, с красивой и равномерной корочкой.

1

Подготовь смесь — давленый чеснок, веточки тимьяна/розмарина, перец горошком. Перевернул стейк? Сдвинь его к дальней от себя стороне сковороды.

2

Слегка наклони сковородку на себя так, чтобы весь сок собрался на одной стороне. Брось в жидкость немного сливочного масла и свою ароматную смесь.

3

Когда масло полностью разойдется, большой ложкой быстро полей этим соком стейк. Повтори ритуал несколько раз, чтобы мясо пропиталось.

ШПИНАТ — ПРОЩЕ НЕ БЫВАЕТ

Нет нужды готовить гарнир из шпината в отдельной посуде. Пока твой стейк отдыхает перед подачей, слей из сковороды часть жидкости (в частности, постарайся избавиться от жира), а в оставшееся запули 100–150 г мытых и обсушенных листьев шпината (если купил слишком крупные и жесткие — нарви руками). Потуши на среднем огне, пока листья не обмякнут и не потемнеют, пропитавшись мясным соком. Отправляй на тарелку к стейку.

Три стейка для одного тебя

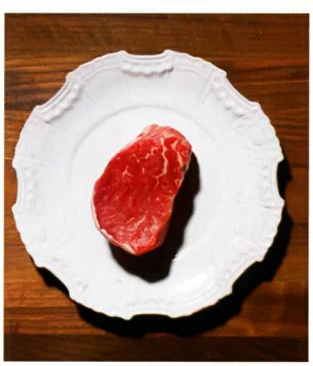
Забудь о "тибонах" и "рибаях". Вот три куска говядины, подходящие для домашних стейк-экспериментов. Ты не запорешь их при жарке, даже не имея большого опыта, и они подходящие по размеру — ровно на один твой ужин.

1

ФЛЭТ-АЙРОН

Или, проще говоря, стейк из лопаточной части животного. Плотный по текстуре, с тонкими полосками жира. "Именно они придают мясу нежность и богатый вкус, — сообщает Габриэль Дентон. — Это обычно довольно тонкий кусок мяса, так что при жарке в нем проще поддерживать одну температуру по всей толщине".

2



ФИЛЕ МИНЬОН

Самая шикарная часть туши, центр вырезки. И при этом самый постный из всех стейков. В нем почти нет мраморных прожилок, но это нежнейшее мясо, которое будет таять во рту. И размер отличный — филе миньон, как правило, продается порциями по 170–300 г. Приправь его щедрее — и усилишь "мясистость" вкуса.

3

СКЁРТ-СТЕЙК

Он же "стейк мясника" или "мачете". Тонкий и нежный кусок, вырезанный с внутренней стороны ребер. Стоит меньше, чем филе миньон, а его остатки — отличная начинка для салата или лепешек тако. Во время жарки следи за "скёртом" особо пристально, чтобы не получить в итоге деревянную подошву.

ВЕЛИЧАЙШАЯ ЗАКУСКА

Сооруди лучший в мире бутерброд

Прокачай конструкцию любого бутера с помощью этих фундаментальных техник.

1. НЕ СЫПЬ СОЛЬ

"Любой бутерброд украсит что-нибудь солененькое, — потрясает откровением Каролин Фиданза, совладелица бруклинской сэндвичной Saltie. — Мелко наруби оливки, каперсы и, к чему стесняться, анчоусы, вмешай их в оливковое масло и размажь по хлебу".

2. УСИЛЬ ВКУС

Держи секретный приемчик из вьетнамской кухни — острая маринованная морковка и жгучий соус шрирача отлично контрастируют с более нежными деталями твоего бутера. Или поучись у итальянцев — смешай красный винный уксус с оливковым маслом и орегано, заправь этим делом сэндвич.

3. ДОБАВЬ ХРУСТА

Сэндвич, в котором нечем похрустеть, не приятнее детского питания. Если у тебя в основе большие ломти мягкого хлеба без корочки, добавь листьев салата айсберг или даже сыпани немного наломанных картофельных чипсов.

4. ПОДУМАЙ О ХЛЕБЕ

Купи хороший хлеб, порежь на куски и суй в тостер. А чтобы затем в процессе приготовления булка не размокла, намажь на ломоть немного майонеза (его жир заблокирует проникновение жидкости в хлеб) и только потом выкладывай сочные детали начинки в центр куска.

Знакомься, это "рубен"

"Рубен" — классический американский сэндвич с мясом (солониной или бастурмой), сыром и квашеной капустой. Получи экономрецепт на скорую руку от MH.

1 ОБОЙДИСЬ БЕЗ БАСТУРМЫ

Натри кусок обычной магазинной ветчины, индейки или запеченного мяса большим количеством молотого черного перца и семян кориандра. Эти приправы будут имитировать традиционный вкус настоящей бастурмы.

2 ПОДДЕЛАЙ КАПУСТУ

Нету под рукой квашеной капусты? Да и бог с ней, возьми салат айсберг или ромен, тонко нашинкуй, смешай с чайной ложкой лимонного сока, посоли. Дай этой композиции отстояться пару минут, чтобы она стала похожа на забродившую капусту.

3 СВАРГАНЬ ПРИПРАВУ

В рубен полагается заливать "русскую заправку" (подробности см. ниже), но ты без проблем сделаешь ее суперскоростной аналог. Просто вмешай в майонез немного фруктового желе или джема (любого), чтобы получить искомый солено-сладкий вкус.

4 ПОДРУМЯНЬ

Обычно сыр для рубена жарят на гриле, но мы опять пойдем короткой дорогой. Поставь на средний огонь антипригарную сковороду и быстро обжарь сэндвич с двух сторон на сливочном масле, чтобы булка зарумянилась, а сыр начал плавиться.

ЗАПРАВЬ ХОРОШЕНЬКО

Хочешь своими руками соорудить правильную заправку для сэндвича? Есть три отличных варианта. С пропорциями экспериментируй, это ведь заправка лично для тебя (но помни, что майонез — основа, бери его побольше). Готовить просто: все максимально измельчить, перемешать, охладить.

"РУССКАЯ ЗАПРАВКА"	СПЕЦИАЛЬНЫЙ СОУС ДЛЯ БИГ-МАКА (от шеф-повара "Макдоналдс")	СОУС "ЦЕЗАРЬ"
МАЙОНЕЗ	МАЙОНЕЗ	МАЙОНЕЗ
КЕТЧУП	МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ	ПАРМЕЗАН
ХРЕН	ЖЕЛТАЯ ГОРЧИЦА	ВУСТЕРСКИЙ СОУС
КРАСНЫЙ ПЕРЧИК "ЧЕРРИ"	ЛУКОВЫЙ ПОРОШОК	ТАБАСКО
ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК	ЧЕСНОЧНЫЙ ПОРОШОК	ЧЕСНОК
СПЕЦИИ ПО ВКУСУ	БЕЛЫЙ ВИННЫЙ УКСУС	АНЧОУСЫ
	ПАПРИКА	ЛИМОННЫЙ СОК

ДОМАШНЯЯ ЗАБЕГАЛОВКА

Картонная коробочка с лапшой или жареным рисом, привезенная службой доставки за адские деньги, — это твой лучший вариант ужина? Не смеши, ты и сам можешь сделать такое. Просто, быстро, и в ход идет почти все съедобное, что есть под рукой. "Жареный рис — благодатное прибежище для самых разнообразных продуктов, обитающих на твоей кухне", — уверяет Дэйл Талди, шеф-повар бруклинских ресторанов Talde и Porc Slope. Сверяйся с этой таблицей — и получишь идеальный результат.

1 Начни с яиц

- 2 ЯЙЦА, ВЗБИТЫХ С ЩЕПОТКОЙ СОЛИ И ПЕРЦА
- 1 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

Плесни масла на хорошо разогретую сковороду-вок, вылей яйца и покрути сковороду, распределяя их по всему дну. Пусть схватятся. Переложи яичный блинчик на доску, сверни в рулет и нарежь тонкой соломкой.

2 Выпусти ароматы

- 1 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
- 1–2 Ч. Л. ХЛОПЬЕВ ПЕРЦА ЧИЛИ
- 1 ЗУБЧИК ЧЕСНОКА, МЕЛКО НАРУБИ
- 2 Ч. Л. СВЕЖЕГО ИМБИРЯ, МЕЛКО НАРУБИ

Верни сковороду на большой огонь, полей маслом, дай слегка прогреться. Плюхни на сковородку перец, чеснок и имбирь. Обжаривай секунд 45, пока смесь не начнет источать аромат.

3 Поджарь овощи

(бери всего по 1½ стакана, в любой комбинации)

- СОЦВЕТИЯ БРОККОЛИ
- СОЦВЕТИЯ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ
- ТОНКО НАРЕЗАННАЯ КАПУСТА КАЛЕ
- МОРОЖЕНЫЙ ГОРОШЕК
- НАШИНКОВАННАЯ БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА
- МОРОЖЕНЫЕ ЗЕРНА КУКУРУЗЫ
- ТОНКО НАРЕЗАННАЯ МОРКОВЬ
- ПОРЕЗАННЫЕ СТРУЧКИ ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ

Перемешай овощи, перемести в сковороду с ароматной смесью и обжаривай, пока они не станут хрустящими снаружи и мягкими внутри.

4 Подбавь белка

(всего по 1 стакану, выбери то, что захочешь или найдешь)

- ОСТАТКИ ГОТОВОЙ КУРИЦЫ ИЛИ ИНДЮШАЧЬИХ ГРУДОК
- ПОРЕЗАННЫЕ КРУЖКАМИ ДОМАШНИЕ КОЛБАСКИ ДЛЯ ЖАРКИ ИЗ СВИНИНЫ ИЛИ КУРИЦЫ
- ЧИЩЕНЫЕ КРЕВЕТКИ
- ГОТОВЫЙ РОСТБИФ ИЗ МАГАЗИНА, ПОРВИ НА КУСОЧКИ

Если ты будешь готовить сырые креветки или уже готовые колбаски, поджаривай и те и другие примерно по 3–4 минуты. За это время креветки приготовятся, а колбаски достаточно зарумянятся. Если же ты творишь ужин из других белков, быстро обжарь их помешивая — 30–60 секунд, не больше.

5 Дай рису вмешаться

- ВАРЕНЫЙ КОРИЧНЕВЫЙ ИЛИ БЕЛЫЙ РИС, В ИДЕАЛЕ — ОХЛАЖДЕННЫЙ И РАССЫПЧАТЫЙ

Добавь рис к белкам, время от времени помешивая, чтобы разбить все комки. Жарь, пока не станет полностью горячим.

6 Финальный аккорд

- ¼ СТ. + 2 СТ. Л. МАЛОСОЛЕНОГО СОЕВОГО СОУСА
- СОК 1 ЛИМОНА ИЛИ 1 СТ. Л. ВИННОГО РИСОВОГО УКСУСА
- НЕМНОГО ОСТРОГО СОУСА ТИПА ШРИРАЧИ ИЛИ ЧОЛУЛЫ
- 1 Ч. Л. ТЕМНОГО КУНЖУТНОГО МАСЛА

Возвращай яичную нарезку в сковороду с рисом, перемешивай. Аккуратно вмешай все новые жидкие ингредиенты. Перекладывай все в миску.

7 Укрась блюдо

- ПОДЖАРЕННЫЙ НАРУБЛЕННЫЙ АРАХИС
- НАРЕЗАННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК
- РОСТКИ ФАСОЛИ
- НАРУБЛЕННАЯ КИНЗА
- ЕЩЕ НЕМНОГО ОСТРОГО СОУСА

Насыпь что-нибудь из этого (а то и все сразу) сверху на свой рис и ешь уже наконец! ■

БОЛЬНОЙ, СНИМИТЕ ЖИР

ЛЮБАЯ АТАКА НАЧИНАЕТСЯ С РАЗВЕДКИ. И АТАКА НА ЛИШНИЙ ВЕС НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИСКЛЮЧЕНИЕМ. СУНЕШЬСЯ В ЭТУ ОБЛАСТЬ, НЕ ПОДГОТОВИВШИСЬ, — В ЛУЧШЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДОБЬЕШЬСЯ РЕЗУЛЬТАТОВ. В ХУДШЕМ — ПОГИБНЕШЬ (ДА-ДА). MH РАССКАЖЕТ, КАКИЕ АНАЛИЗЫ СЛЕДУЕТ ПРОВЕСТИ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ СЕСТЬ НА ДИЕТУ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ, СЕРГЕЙ КОРОЛЕВ

В

Все началось с того, что главреду Кириллу Вишнепольскому какие-то люди в очередной раз прислали описание очередной новомодной диеты.

— Сколько можно дурить народ! — орал Вишнепольский, наливаясь краской. — Поменьше жрать и побольше двигаться — вот единственная диета! А лучше вообще не жрать!

Главред обвел обезумевшими глазами трудовой коллектив.

— Ты и ты, — ткнул он пальцем в съежившихся редакторов. — Месяц не будете есть! И очистительные клизмы через день! И посмотрим, что с вами станет.

Приказы главнокомандующего не обсуждаются, но мы для начала по привычке сходили к врачу.

— Вы что, с ума сошли? Вам не голодать, а лечиться нужно! — всплеснул руками диетолог, взглянув на медицинскую карту подопытного №1, — у вас сотрясение недавно было, а отказ от пищи приведет к нарушению питания мозга. Хотите проблем с головой?

Неудачник был отправлен обедать, а к диетологу явился подопытный №2.

— Вы что, с ума сошли? Вам не голодать, а ЖКТ лечить нужно! — округлил глаза специалист. — Регулярные клизмы для вас — просто самоубийство.

Нет ничего на свете позорнее смерти от клизмы. Так что нам удалось убедить главреда не рисковать сотрудниками, а отправить к диетологу внештатника весом аж 137 кг. Уж этому-то пора переходить к радикальным мерам!

— Вы что, с ума сошли?..

Тут нам стало ясно, что:

1. Наш диетолог в детстве мечтал стать психиатром.
2. Подопытному придется сдать кучу анализов, прежде чем приступать к борьбе с килограммами.

Идея главного редактора про “не жрать вообще” была посрамлена, а для нашего худеющего (мы будем называть его подопытным) диетологи МН разработали вот такой умный план.

ПОДОПЫТНЫЙ

Молодой мужчина, которого практически ничего не беспокоит, кроме увеличения размеров одежды (рост 182, вес 137,5 кг). Эпизодически “занимается спортом” (футбол с друзьями раз в неделю). Трудоголик.

1

Электрокардиография

ДЛЯ ЧЕГО: ОЦЕНИТЬ РИСКИ

ЦЕНА: ОТ 800 РУБ.

РЕЗУЛЬТАТЫ: В ТОТ ЖЕ ДЕНЬ

■ **Факт** Если человек за полгода потерял более 40% своего веса, риск внезапной остановки сердца в его случае возрастает в два раза.

■ **Почему?** Когда ты голодаешь или просто ешь существенно меньше обычного, организм начинает перерабатывать свои запасы — жировую ткань (ура!). Однако, чтобы транспортировать это питание в нужные места, следует “упаковать” его в белок (получится липопротеин — запомни это слово). А так как голодающему организму белка не хватает, приходится экономить и “заворачивать” жиры в липопротеины низкой плотности (ЛПНП) — вещество, в народе известное как “плохой холестерин”. Размеры и транспортные возможности у частиц ЛПНП гораздо выше, чем у “полезного холестерина” (ЛП высокой плотности). Но сердечно-сосудистую систему они губят бесповоротно. “Атеросклероз”, “холестериновые бляшки” — знакомые слова? Вот тебе красочный пример: как из-

вестно, горбуша, отметав икру, массово гибнет. Почему? На нерест эта рыба идет из океана в верховья рек — на это уходит месяц-два, в течение которых рыба не принимает никакой пищи. По одной из распространенных теорий, в результате лосось сталкивается с атеросклерозом и его разрушительными последствиями. Горбушу губит инфаркт, представь себе.

■ **Наш опыт** Подопытный с тяжелым сердцем отправился на ЭКГ в клинику Avroraclinic, которая взялась помочь нам в этом эксперименте. Вернулся довольным, все в норме.

2

Оценка инсулинорезистентности

ДЛЯ ЧЕГО: ВЫБРАТЬ НАИЛУЧШИЙ СПОСОБ
ЦЕНА: ОТ 800 РУБ.
РЕЗУЛЬТАТЫ: НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

■ **Факт** Часто, чтобы оправдать толстяка, друзья говорят — у него, мол, проблемы с обменом веществ. А специалисты используют словосочетание "синдром инсулинорезистентности". Если у тебя обнаружили такой, похудеть будет тяжело.

■ **Почему?** Гормон инсулин — тот самый "ключик", который обеспечивает проникновение глюкозы из кровеносной системы в клетки организма. То есть благодаря ему в том числе ты извлекаешь энергию из пищи. Но бывает, механизм ломается и клетки перестают "открываться" в должной мере. А дальше начинается следующее: голодающие клетки (они ведь недополучили глюкозу) требуют еще и еще еды; ты ешь, но не наедаешься, хотя в крови образуется еще больше глюкозы и инсулина. Вот эти излишки и становятся жиром. Что именно в формировании синдрома инсулинорезистентности является причиной, а что следствием, ученым пока до конца неясно. Но установлено, что у толстяков с массой тела на 35–40% выше нормы чувствительность тканей к инсулину снижена на те же самые 40%.

Замкнутый круг, но из него есть выход. Инсулинорезистентность поддается лечению. Для этого потребуются не только лекарства, но и индивидуально разработанное питание с низким содержанием быстрых углеводов, а также физические нагрузки: глюкоза хорошо утилизируется в работающих мышцах.

■ **Наш опыт** У подопытного был выявлен синдром инсулинорезистентности. Парень был в шаге от сахарного диабета. Новое знание помогло не только скорректировать схему похудения, но и добавило подопытному мотивации — да, сбросить вес нужно и срочно!

3

УЗИ органов брюшной полости

ДЛЯ ЧЕГО: ОЦЕНИТЬ РИСКИ
ЦЕНА: ОТ 1700 РУБ.
РЕЗУЛЬТАТЫ: В ТОТ ЖЕ ДЕНЬ

■ **Факт** Печень взрослого мужчины, а в особенности толстяка — довольно потрепанный орган. Неалкогольную жировую болезнь печени (НЖБП) выявляют у 70% экстремально грузных людей. А резкое похудение может быстро довести такого пациента до цирроза.

■ **Почему?** В той же Москве, по данным Мосэкомониторинга, все 100% жителей живут в условиях "высокого и очень высокого" загрязнения воздуха. Кроме того, в жировой ткани годами накапливаются токсичные вещества из воды, еды, лекарств и пищевых добавок. Так, по данным доктора медицинских наук Владимира Бреслера, ДДТ (не группа Шевчука, а средство борьбы с насекомыми) можно было обнаружить в жировой ткани пациентов даже через 20 лет после запрета этого химиката. Когда ты худеешь, на печень (твой основной фильтр, не забывай) выливается лавина токсинов из уходящей жировой ткани. Сам уходящий жир тоже проходит через печень. Пустишь этот процесс на самотек, и в твой правый бок может постучаться один из трех товарищей: цирроз, гепатит, жировая дистрофия. Причем этот процесс самому заметить сложно: в печени нет нервных окончаний, поэтому даже при значительных увеличениях ее размеров и изменении структуры пациенты могут не испытывать неприятных ощущений. УЗИ следует дополнить обычным биохимическим анализом крови (от 4900 руб., результаты на следующий день), который также позволяет оценить работу внутренних органов.

■ **Наш опыт** У подопытного обнаружились признаки жирового гепатоза, а в биохимическом анализе — признаки, характерные для стеатогепатита. "Если бы он начал голодать и резко худеть, то мог перейти от стеатоза (процесса накопления) к стеатогепатиту (процессу воспаления). Следовательно, худеть ему можно только медленно, попутно восстанавливая работу печеночной клетки", — уверены эксперты Avroraclinic.

ЕСЛИ ДЕНЬГИ НЕКУДА ДЕВАТЬ...

...и ты серьезно заинтересовался своим организмом, можешь также составить генетический паспорт (от 22 000 руб., результаты через месяц).

Исследование ДНК позволяет, например, выявить индивидуальные особенности обмена веществ и определить, какие тренировки и пищевые добавки в твоем случае сработают, а какие — нет.

"Есть группа генов, которая контролирует углеводно-жировой обмен. Кто-то по своей природе спринтер, кто-то стайер, кто-то бегун, кто-то тяжелоатлет. Одним лучше принимать биологические добавки на основе углеводов, другим — на основе жирных кислот. Одни варианты генов обеспечивают медленный расход энергии, другие — быстрый. Все это необходимо учитывать при планировании стратегии по сбросу веса", — комментирует к. б. н., генетик Олег Глотов.

В ПЕЧЕНИ НЕТ НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ, ПОЭТОМУ ДАЖЕ ПРИ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ УВЕЛИЧЕНИЯХ ЕЕ РАЗМЕРОВ И ИЗМЕНЕНИИ СТРУКТУРЫ ПАЦИЕНТЫ МОГУТ НЕ ИСПЫТЫВАТЬ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ

4

Гормональный статус

ДЛЯ ЧЕГО: ОЦЕНИТЬ РИСКИ, ВЫБРАТЬ НАИЛУЧШИЙ СПОСОБ
ЦЕНА: ОТ 1300 РУБ.
РЕЗУЛЬТАТЫ: ЧЕРЕЗ 5–7 ДНЕЙ

■ **Факт** Гормоны регулируют работу всего организма. Определить, как в твоем организме вырабатываются и ведут себя эстрадиол, пролактин, тестостерон, кортизол и другие, — значит понять, что мешает тебе привести вес в норму. К примеру, если будет обнаружен гипотиреоз (снижение функции щитовидной железы), то все усилия по избавлению от килограммов будут тщетными, пока ты не вылечишь щитовидку. А повышенная выработка кортизола приводит к нетипичному накоплению жировой ткани на животе и шее, при этом лицо становится излишне круглым и румяным (узнал кого-то из своих знакомых?).

■ **Наш опыт** Строго говоря, подопытный прошел этот анализ "за компанию", чтобы не обижать диетолога. Если бы у него были серьезные проблемы с гормонами, наш герой это почувствовал бы на себе и раньше, до истории с похудением. Как мы и ожидали, по результатам анализа гормональный статус у испытуемого оказался в норме.

5

Анализ на пищевую непереносимость

ДЛЯ ЧЕГО: ВЫЯСНИТЬ ПРИЧИНЫ, ВЫБРАТЬ НАИЛУЧШИЙ СПОСОБ
ЦЕНА: ОТ 22 000 РУБ.
РЕЗУЛЬТАТЫ: ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

■ **Факт** Пищевая непереносимость часто вызывает задержку жидкости в организме и нарушение обмена веществ.

■ **Почему?** У некоторых из нас организм не умеет (или разучился) правильно перерабатывать определенные продукты. Например, так бывает, если в регионе, где жили твои предки, такой еды просто не было. Тем же индейцам не дают молоко на ночь в силу отсутствия у них перерабатывающего лактозу фермента лактазы — ведь коровы появились в обеих Америках лишь с первыми европейцами.

Обычно непереносимость работает так: часть "недорасщепленных" компонентов в виде макромолекул проникает в систему кровообращения, что приводит к хроническому воспалению, нарушению функционирования органов и систем. Характерные

проявления: нарушение пищеварения, головные боли, хроническая усталость, аутоиммунные заболевания щитовидной железы, суставов и т. д. И практически всегда такие макромолекулы нарушают функции почек: избыточная жидкость поступает в ткани, наибольшее ее количество поглощается жировой тканью, в результате чего накапливается избыточный вес, который очень тяжело поддается любым видам коррекции — диетам, спорту, массажам...

■ **Наш опыт** У нашего пациента была выявлена выраженная непереносимость бразильского ореха, кешью, фисташек и тыквенных семечек. И слабо выраженная — миндаля, мускатного ореха, креветок, красных водорослей нори, лангуста и лобстера (не самых российских продуктов, как ты видишь). Рекомендовано исключить эти продукты из рациона, а также в целом придерживаться низкосолевой диеты (известно, что соль задерживает воду в организме).

СКОРОСТЬ ПОХУДЕНИЯ

При полном голодании человек может терять по 400 г веса за сутки. Но вероятность быстро отбросить коньки в этом случае тоже велика. Норма для здорового человека: 1–1,2 кг в неделю (мужчины) и 0,5–0,8 кг (женщины).

Наш опыт. По итогам анализов была произведена коррекция рациона подопытного (см. пункты 2 и 5), также наш герой отказался от жареного и излишне жирного. В день подопытный получал не менее 1200 ккал, рацион был сбалансирован так: белки (30%), жиры (25%), углеводы (45%). Питьевой режим: не менее 1,5–2 л жидкости в сутки. Аэробные физические нагрузки: 30–40 минут трижды в неделю. Массаж, обертывания, аппаратные процедуры. Итог: за четыре месяца подопытный похудел на 19,5 кг. Еще больше обрадовали контрольные анализы — все вызывавшие беспокойство показатели вернулись в норму.

Редакция благодарит за помощь в проведении эксперимента клинику Avroraclinic (www.avroraclinic.ru, www.avrorabeauty.ru)

ИЛЛЮСТРАЦИИ: AARON MARTINEZ, ФОТО: LEGION-MEDIA

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Лиана Давидян
директор Avroraclinic (клиника специализируется на сложных мультидисциплинарных реабилитациях пациентов):

Главная проблема любого толстяка не в том, что у него штаны не застегиваются. Его проблема в том, что он болен: ожирение в медицинских справочниках описывается как "хроническая патология обмена веществ". Кроме того, при избыточном весе почти всегда можно констатировать те или иные поражения внутренних органов. Адепты Пола Брэгга утверждают, что "лечебное голодание" — это "встряска", которая мобилизует скрытые возможности организма. Как будто в каждом из нас дремлет Супермен. Но правда в том, что жесткий отказ от пищи не решит проблем со здоровьем, а только усугубит их. Стойкие изменения в работе иммунной, сердечно-сосудистой и нервной систем, опорно-двигательном аппарате, водно-солевом балансе; нарушения зрения, проблемы с терморегуляцией и гормональным фоном — все это можно нажить, резко пытаясь стать стройнее.

Из года в год появляются очередные диеты от новомодных "диетологов". Могу сказать только, что любая "революционная диета" даст временный эффект. Когда человек вернется к привычному питанию, вернутся и килограммы. Кроме того, любой перекос в снабжении организма нужными ему веществами не проходит даром. Диеты с резким ограничением жиров, например, вызывают холестаз (уменьшение поступления желчи в кишечник) и, как следствие, запоры. Гиперпротеиновые диеты дают неплохой результат при непродолжительном использовании, но дальше появляются слабость, утомляемость, гиповитаминоз, нарушения работы кишечника и почек. В долгосрочной перспективе предпочтение всегда остается за сбалансированным и умеренным питанием, с частыми приемами пищи и достаточным употреблением воды, физической активностью, а также, возможно, дополнительным приемом лекарственных препаратов или нутрицевтиков по выбору специалиста. По-хорошему нужно поступать так: человек проходит комплексное обследование, после чего врачи разного профиля (кардиологи, гастроэнтерологи, диетологи, спортивные врачи и т. д.) совместно разрабатывают наиболее подходящую именно для него стратегию, новые привычки питания. Одно дело — просто похудеть, а дальше как повезет, а другое — изменить свой образ жизни так, чтобы вес ушел и не вернулся, а здоровье улучшилось. ■

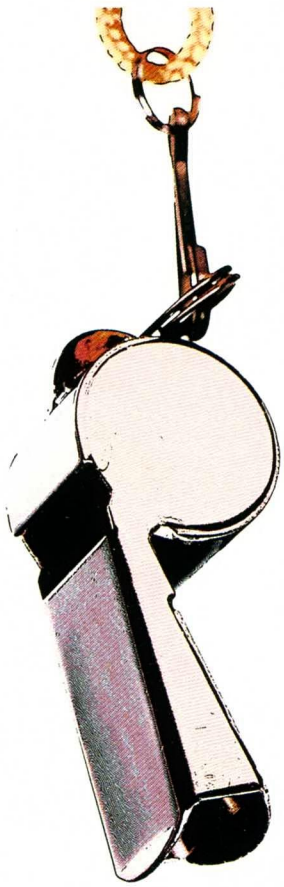
ЖИЗНЬ
БЕЗ ОСТАНОВОК!
Kine*- комфортная обувь
на каждый день
CAT
в магазинах
спортмастер
*Кайн
Реклама.
© 2015 Wolverine World Wide. CAT, CATERPILLAR, соответствующие логотипы «Caterpillar Yellow» and «Caterpillar Corporate Yellow» являются зарегистрированными товарными знаками и собственностью Caterpillar Inc. и не могут быть использованы без разрешения владельца.

Импульс

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

36

ПРОЦЕНТОВ РОССИЯН 18–30 ЛЕТ, ВЕЧЕРОМ 7 АПРЕЛЯ 2014 ГОДА СИДЕВШИХ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ, СМОТРЕЛИ ПРЕМЬЕРНЫЙ ЭПИЗОД СЕРИАЛА "ФИЗРУК". О ГЛАВНОЙ ЗВЕЗДЕ ТЕЛЕХИТА ДМИТРИИ НАГИЕВЕ — ПИШЕМ НА СТР. 74



1%

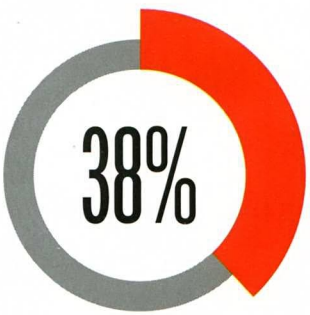
ОТ ОБЩЕГО ВЕСА БЫЧКА СОСТАВЛЯЕТ ЧАСТЬ ЕГО ПЛОТИ, ПОДХОДЯЩАЯ ДЛЯ ВЫРЕЗАНИЯ СТЕЙКА ФИЛЕ МИНЬОН. РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДРАГОЦЕННОГО КУСКА МЯСА — НА СТР. 96

1,923

СЕКУНДЫ — САМЫЙ БЫСТРЫЙ ПИТ-СТОП В ИСТОРИИ "ФОРМУЛЫ-1", РЕКОРД УСТАНОВИЛА 18 НОЯБРЯ 2013 ГОДА КОМАНДА RED BULL. НАУЧИСЬ И ТЫ БЫСТРО РАСПРАВЛЯТЬСЯ С ДЕЛАМИ — НА СТР. 80

Суббота

ДЕНЬ (ИЛИ, СКОРЕЕ, ВЕЧЕР), НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ СЕКСА, СОГЛАСНО ОПРОСУ ЗАМУЖНИХ БРИТАНОК. КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ ПО РАСПИСАНИЮ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ РОМАНТИКИ — СМ. НА СТР. 88



МУЖЧИН СТАРШЕ 18 ЛЕТ НА НАШЕЙ ПЛАНЕТЕ ИМЕЮТ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС (ДАННЫЕ ВОЗ). КАК ПОХУДЕТЬ ПРАВИЛЬНО — ВЫЯСНИ НА СТР. 102

ТВОИ НЕЗАМЕНИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ
HARDLABZ
www.hardlabz.ru
BCAA BLAST
ULTIMATE POST WORKOUT FORMULA
WATERMELON
hardlabz
hardlabz
hardlabz
Фото: Владимир Ларионов
реклама 16+

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

ТРОПОЙ ЧУКОВСКОГО

Неудавшийся биолог Кирилл Вишнепольский отправился на Маврикий, чтобы повстречать там Африку своего детства.

КУДА: на Маврикий (Индийский океан) в 20° южнее экватора.

КОГДА: круглый год, но лучше всего с ноября по апрель — не так жарко.

ЗАЧЕМ: посмотреть на Африку в европейском варианте — с хорошими дорогами, чистыми пляжами и предупредительным населением, легко переходящим с английского на французский.

КАК: прямые рейсы из России осуществляет "Трансаэро", но только в высокий сезон — ноябрьские праздники, Новый год, период с марта по май. Emirates возит из Москвы с пересадкой в Дубае, Air Mauritius — с пересадкой в Париже.

НИ ЗА ЧТО НА СВЕТЕ НЕ ХОДИТЕ, ДЕТИ...

— Ой, гляди, птички!

Поднимаю голову и вздрагиваю. Раскидистое дерево над головой густо и тяжело увешано плетеными... ну, я не знаю, скажем, клубками. Вокруг кроны с бешеным гвалтом маневрирует рой желто-черных птиц, колышутся ожившие ветки, летят какие-то щепки. "Большие масковые ткачи", — с удовольствием догадался я.

— Ой, осторожно, не наступи!

Опускаю голову и вздрагиваю опять. То, что сослепу казалось крупной, но аккуратно свернутой собачьей какашкой — оказывается, имеет рожки и уверенно ползет на северо-восток. "Мадагаскарская улитка!" — внутренне просиял я.

Осматриваюсь вокруг. Справа — качается на легком ветру раскрытый веер легендарного "дерева путешественников". Слева и чуть дальше по курсу хватается корнями за воздух разросшийся баньян. Прямо — слепит глаза истерически белый пляж, переходящий в химически синее море. Это все какие-то детские сны.

33 года назад, во втором классе советской общеобразовательной школы, я мечтал стать...

правильно, путешественником. А самой манящей заграницей была... правильно, Африка. Или скорее так — "Африка", образ-химера, сложившийся в голове из сказок Чуковского, задорных россказней Сенкевича и детского "Я так хочу". В Африке всегда солнечно... там избыточная, прущая отовсюду "буйная растительность" и доверчивые лани тычут тебе в руку влажными носами, требуя угощения... там крокодилы глотают мячики, а пестрые птички решают эту проблему под песенки Шандора Каллоша... Там обезьяны, кактусы, пальмы, цветы, запахи и многое, многое другое (хотя вот это "наше счастье — постоянно жуй кокосы, ешь бананы" я до сих пор не понимаю. Жуй кокосы? Постоянно?).

Повзрослев, я узнал, что на Черном континенте есть и места, смахивающие на Англию, и целые города, похожие на Челябинск в погожий день. Там бывает бедно и безжизненно, пасмурно и голо. А бананы и вовсе лучше вызревают в Южной Америке. Короче, образ был разбит и затоптан. Но тут, на вулканическом островке посреди Индийского океана, я вдруг повстречал свою детскую Африку. Все, как обещали — правда, на закуску тут идут не пресловутые кокосы, а хрусткий салат из сердцевины маскаренской пальмы, но и это вполне подходит! Спасибо, Корней Иванович, оказывается — не обманул.

И УШАМИ ШЕВЕЛИТ...

— Итак, ко львам не допускают инвалидов и детей ростом менее 150 см, — тренер Луйк, жизнерадостный двухметровый пупс, обвел глазами нашу небольшую группу. — Низенькое животное — потенциальная жертва.

Мы покивали и выпрямились.

— Когда львы рядом, держитесь в плотной группе. Отошедшее от стада животное — жертва. Ясно?

Мы сгрудились и покивали.

— Не бегайте, не суетитесь, не размахивайте руками, не кричите. Тот, кто создает шум...

— Жертва?

— Агрессор! — Луйк всем своим видом спрашивает, как туристы могут быть такими тупыми.

— И не выпускайте палку из рук. Лев знает, у кого палка, тот...

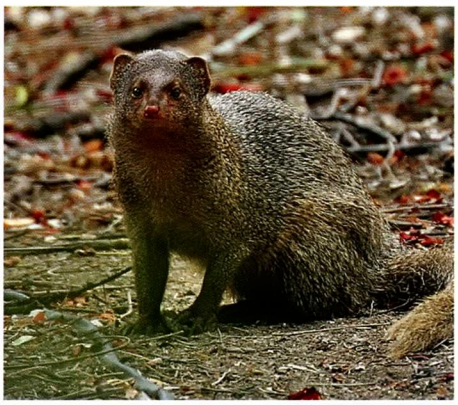
— Тренер?

Луйк счастлив.

Львицы приходят к нам по тропинке тихо, словно ночной кошмар. "Грациозен, как кошка?" Наши девочки (им по два года — в сущности подростки) ступают тяжело, расслабленно, мягко. Но все меняется, если одной из них приходит в голову почудить. Молниеносный рывок в сторону, рык, шлепок лапой по бедру подруги... В этот момент воздух вокруг нас тоже начинает колыхаться, а по группе пробегает дрожь — львица будто раздвигает собой пространство кадра. Интересный эффект, с людьми так не бывает.

Кулала — ушастая, рыжая, обычная. Заза — желто-белая и с голубыми глазами. "Погладь ее, давай", — подбадривает меня Луйк. Задница у Зазы плотная, прохладная, щекочущая ладонь жесткой шерстью. Вот она, странная природа мужчин. Блондинка Заза кажется мне более привлекательной, чем простушка Кулала — хотя я даже не смогу объяснить, как и по какой шкале я это оценил. Просто есть такое ощущение. Как это работает?

Белые трансваальские львы, с которыми мы тут гуляем по тропинкам, будто Толстой с Горьким, — не альбиносы и не отдельный подвид животного; это довольно редкий, но не уникальный пример генетической мутации. Блондины с гривами чаще всего встречаются в Южной Африке, ну и здесь, в заповеднике Касела, они



размножаются вполне охотно. Вот откуда-то издалека донеслось победное рычание самца — именно сейчас “это” и происходит. “Знаешь, почему львицы охотятся, а львы обычно спят? — с хитрой улыбкой спрашивает меня Луйк. — Потому что у льва — четыре жены и каждую надо это самое... Очень устает лев”. Гиды вообще любят пошутить про секс. И про чаевые.

Прогулка с африканскими кошками здесь — это отличная иллюстрация к тому, что я бы назвал “Великим Маврикийским экспериментом”. Наш остров родился 10 млн лет назад благодаря извержениям вулканов; он лежит в океане примерно в 2000 км от побережья Африки. Здесь тропический климат, много воды и солнца, буквально выставочное разнообразие природных ландшафтов — но местная фауна изначально была довольно скудной и непримечательной (в основном гекконы). Коренного населения здесь тоже не было. Так что вольные и невольные колонизаторы Маврикия, волнами заселявшие его в последние 400 лет — голландцы, португальцы, индусы, эфиопы, британцы, китайцы — каждый привозил сюда свою любимую живность.

Нильские крокодилы? На юге острова тебе их не только покажут, но и приготовят с жареной картошкой под пряным креольским соусом. Мадагаскарские угри? В центре острова (а лучше сказать — на его вершине), в жерле потухшего вулкана лежит озеро Ганга-Талао; пока девушки из нашей группы разглядывали лингам Шивы в местном индуистском святилище, я наблюдал за гипнотической схваткой двух местных йокодзун — драная кошка на берегу против двухметрового черного чудища с губастым

ГДЕ ЖИТЬ

LONG BEACH SUN RESORTS
Северо-восточное побережье

СТИЛЬ: приморская бодрость.
ИЗЮМИНКА: И в самом деле широкий (40 м) и длинный (700 м) белый пляж. А также нетипично активная для Маврикия светская жизнь: съемки для модных брендов на том самом пляже, фэшн-показы на центральной площади отеля, шумные вечеринки с диджеями и вертушками... А также — длинный список спортивных возможностей, вплоть до водного поло и петанка (хипстеры, ау!).

ROYAL PALM
Северо-западное побережье

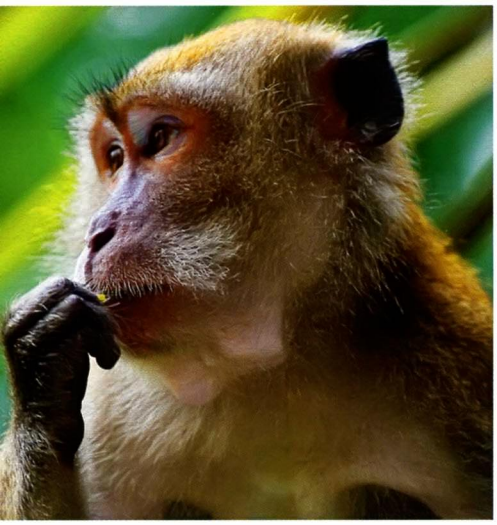
СТИЛЬ: ленивый шик.
ИЗЮМИНКА: Здесь на одного постояльца приходится по три человека обслуги, в огромных номерах с видом на море можно заблудиться — а своеобычный для Маврикия birdwatching реализуется в форме наблюдения за знаменитостями. Здесь бывали Жак Ширак, Нельсон Мандела, Мик Джаггер, Фил Коллинз, Михаэль Шумахер, Катрин Денев — но тс-с-с-с, это тайна. Приватность постояльцев тут охраняют строго.

FOUR SEASONS RESORT AT ANAHITA
Восточное побережье

СТИЛЬ: наедине с природой.
ИЗЮМИНКА: “Сколько ж здесь должно работать садовников?” — этот вопрос не отпускает ни на минуту, пока ты гуляешь по вызывающе живой, пышной и цветущей территории курорта. Можешь и не гулять — ты ведь живешь на вилле с бассейном и небольшим садиком. А если окажешься на северо-западе этого курорта, рядом с теннисными кортами — не забудь зайти покормить гигантских черепах, здесь у них стоянка.

HERITAGE LE TELFAIR
Южное побережье

СТИЛЬ: колониальный.
ИЗЮМИНКА: В прошлом Heritage был богатым французским поместьем с сахарной плантацией. Так что места здесь хватило и на бескрайний сафари-парк с горными пейзажами, оленями, дикими кабанами и купанием в водопадах. Если поселишься на окраине курорта в тихой зоне вилл, тебе выдадут электрокар для поездок на пляж. Раскатывать на нем по местным красотам — отдельное удовольствие.



ртом в воде. Зачем, с какой целью они так пялились друг на друга? Местные рассказывают, что угри время от времени утаскивают под воду кормящихся у берега кошачьих. Обратных историй никто не слышал.

Индийские мангусты? Некоторые местные держат этих зверьков дома — мангусты ласковые и очень привязчивые.

А вот ядовитых змей и пауков на Маврикий не завезли. Оно и к лучшему.

ЕСЛИ ЧЕСТНО ГОВОРЯ, ОБЕЗЬЯНА Я НЕ ЗРЯ

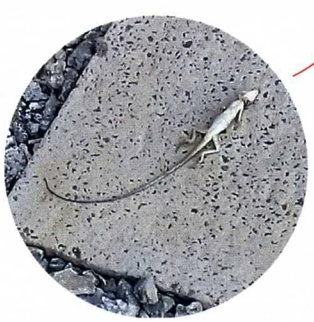
Макаку-крабоеда можно похвалить за хорошие (на фоне остальных макак) манеры. Вот она сидит на обочине дороги, опустошенно и безразлично, будто девушка за 30 на сельской дискотеке; но стоит тебе шагнуть или повернуться, как примат превращается в аллегорию фразы "Это ты мне?" — он весь внимание и бездонная предупредительность. Здесь, в горных лесах Центрального Маврикия, не очень-то много крабов — вдруг у туриста найдется?

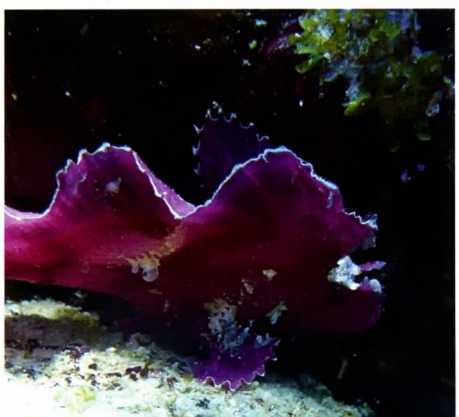
Впрочем, попавшие на остров еще с португальцами обезьяны всеядны, вездесущи и вполне успешны. Они даже сами служат едой тем местным потомкам рабов с сахарных плантаций, которые предпочли тяжелому труду охоту и собирательство (но островное общественное мнение не одобряет поедание ближайших родственников человека).

Местный животный мир делится на две части: те, за которыми хотя бы условно приглядывает человек, и те, кто приходит в твою жизнь, не спросясь и не стесняясь. К первым, помимо крокодилов и львов, относятся, например, гигантские сейшельские черепахи — во многих уголках острова на их шишковатых панцирях может проехаться хоть щуплый подросток, хоть пухлая банкирша из Москвы (увы, я сам это видел).

Ко вторым — все, что ты встретишь за ближайшим поворотом ("Ой, что это за черная корзина на дереве? Термитник? Пошли, пошли отсюда"). Птицы и бабочки всех возможных расцветок — есть. Дикие, с металлическим отливом стоны из окружающей чащи по ночам — ставим галочку. Нечто страшное? Местные все пугали нас летучими лисицами. Пусть эти крыланы и питаются исключительно фруктами, но вид они имеют хтонический — крылья на полтора метра, хищная рыжая мордочка. Чисто демон, летучая обезьяна из сказок Волкова. Правда, врать не буду, с воздушной лисицей я не целовался — видел лишь издали.

Однажды вечером вокруг моего домика в отеле Four Seasons что-то разбушевалось в кустах — хрустело, шевелилось, вздыхало. Собравшись с духом, я сунулся в кусты — оказалось, дикий кролик с виноватой мордой. Не крылан.





НА ТЕБЯ ГЛЯДЯТ УМНЫМИ ГЛАЗАМИ

Крапчатая мурена разевает рот из расселины скалы, будто подхватила насморк. У нее лицо нацистского преступника, но моего бадди это не пугает. Выманив рыбу из норы какими-то крошками, он начинает беззвучный балет. Мурена увивается вокруг, оплетает его руку бескостным телом. Я, на всякий случай, вишу в толще воды чуть поодаль. Видали мы этих мурен.

Маврикий практически со всех стороны окружен коралловыми рифами. Это значит, что у каждого прибрежного отеля ты можешь нырнуть с аквалангом — и тебе откроется вся серия марок "Фауна Индийского океана", которую ты так вожделел в детстве. Правда, опытного дайвера подводными окрестностями Маврикия не поразишь. Тут не так пестренько, как в коралловых лесах Красного моря; нет той сумрачной мощи и подводных ветров, как на Мальдивах. Но и пресыщенный ныряльщик вроде меня может встретить тут нечто новенькое.

Я вырос недалеко от Туапсе и с детства был приучен родителями — на берегу нужно держать ухо востро и не расслабляться. Чем бы ты ни был занят, в любой момент может раздаться крик: "Ой, дельфины, дельфины!" — тут ты должен все бросить и вериться взглядом в волны. Если повезет, разглядишь вдалеке мелькнувший черный треугольник или даже два. А значит, у тебя интересная судьба: ты видел "живьем" Аллу Пугачеву (пусть издалека, одним глазом), того мужика из прогноза погоды на НТВ и дельфинов!

На Маврикии не так. Встаешь в половину шестого утра, едешь на берег, загружаешься в лодку, отплываешь от берега метров на 500, надеваешь маску-ласты, прыгаешь за борт, уходишь под поверхность... И вдруг видишь, как в паре метров от тебя с мультипликационной скоростью проносится тройка этих кожаных парней с улыбками на обтекаемых лицах. Бросаешься за ними, но руки вязнут в воде, ты опять будто во сне — а дельфины непонятно, непостижимо легко меняют курс под острым углом, потом вылетают на поверхность, с шумом плюхаются в воду и пронзают синюю толщу прямо у тебя под ластами.

Высунешь голову, глотнешь воздуха, нырнешь опять — немая обычно вода наполнена вот этим дельфиньим кряканьем и свистом, знакомым тебе по передачам на Animal Planet. Я много в жизни сделал важных дел, но этой песни еще не слышал. Теперь услышал. ■

P. S. Должно быть, ты сейчас прочел первый в мире текст о Маврикии, в котором не была упомянута вымершая птица додо — самый известный эндемик острова и его международная эмблема. Исправляюсь. Дронт ("додо") был крупным и вкусным нелетающим голубем с доверчивым нравом. Все это его и погубило.

10–12 АПРЕЛЯ

ХОККЕЙНЫЙ ТУРНИР LENINGRAD CUP В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

В ДС "Юбилейный" с 10 по 12 апреля будут разыгрывать сразу два кубка — Men's Health Cup и Leningrad Cup (это единственное соревнование для непрофессионалов в России, которое входит в список турниров любительской хоккейной Евролиги AMHEL). Побороться за приз соберутся 16 команд — из Европы, Северной Америки, Азии и нескольких регионов России.

■ **amhel.com**

26 АПРЕЛЯ — 10 МАЯ

KITE WAKE CAMP В ЕГИПТЕ

В этом году на египетском курорте Эль-Гуна устроят первый лагерь, который объединит российских любителей кайтбординга и вейкбординга. Среди твоих (надеемся) учителей: Сергей Бельмесов (чемпион России по кайтбордингу), Иван Кочуков (КМС по вейкбордингу и участник чемпионатов мира и Европы) и Антон Ужегов (двукратный чемпион мира по сноукайтингу). Программы обучения в лагере разработаны как для новичков, так и для опытных спортсменов. По завершению курса для всех учеников устроят соревнования в дисциплине кайт-кросс.

■ **sergeybelmesov.com**

2–16 МАЯ

КУРС ОБУЧЕНИЯ ЯХТИНГУ В ЧЕРНОГОРИИ

Обучать искусству управления яхтой тебя будут русскоговорящие инструкторы. Сама программа состоит из 33 часов теоретических занятий (навигация, уроки плавания под парусами и двигателем, изучение устройства яхты) и, разумеется, ежедневной практики на воде. В конце курса — плавание по маршруту Черногория — Италия — Черногория (тебе тоже дадут порулить). Все ученики, сдавшие экзамен, получат сертификат International Bareboat Skipper Power (позволяет самостоятельно фрахтовать и управлять яхтой до 24 м длиной).

■ **mhadventure.ru**

ФОТО: RED BULL (УИЛЛ ГАДД)

БЫЛО

27 ЯНВАРЯ

ПОКОРЕНИЕ НИАГАРСКОГО ВОДОПАДА

47-летний канадец Уилл Гадд первым в мире среди альпинистов покорил самый знаменитый водопад — Ниагарский. Уилл поднялся по 54-метровой стене изо льда в нескольких метрах от грохочущей водной стены (в этом году Ниагара замерзла не полностью). Канадец уже 30 лет занимается альпинизмом, и до этого он уже забирался на водопады. К примеру, в прошедшем декабре он 20 дней карабкался на водопад Хелмкен в Канаде, поднявшись в результате на 141 м.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

ВЕЛМЕН. ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО. РУ ПN013747/01-2002 ОТ 09.12.2008
ПЕРФЕКТИЛ ТРИХОЛОДЖИК БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. СГР RU.77.99.003.E.050881.11.11 ОТ 11.11.2011Г.

РЕКЛАМА

Энергия и сила для настоящих мужчин

Марк Фостер, *8-кратный чемпион мира по плаванию (Англия)*

Велмен – комплекс витаминов, минералов и растительных компонентов, разработанный с учетом потребностей мужского организма. Стимулирует физическую и умственную активность, укрепляет иммунитет, поддерживает репродуктивную функцию и сексуальное здоровье.

Рекомендован при астенических состояниях и интенсивных нагрузках. Международный опыт спортивного применения.

Спрашивайте в аптеках.

www.vitabiotics.ru
ok.ru/vitabiotics
vk.com/vitabiotics
facebook.com/vitabiotics.ru

VITABIOTICS
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

Велмен Трихолоджик – защита от выпадения, естественный рост волос, здоровая кожа головы.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ ИЛИ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

НАБОР МАССЫ '2015

ТЕКСТ, МЕТОДИКА:
ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ГОДОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

ЭТАП II
ЧАСТЬ 2

ФОТО: GETTY / FOTOBANK.RU, АНДРЕЙ БУНДИН

ФОРМА

Ура, пошел четвертый месяц, как ты занимаешься по нашей годовой программе. Эти четыре недели, как и предыдущие, мы посвятим усиленному тренингу широчайших мышц спины и мышц задней поверхности бедра.

Заметь, что изменился в программе лишь набор упражнений, а принципы и методы — те же, что и в прошлой части. По-прежнему в твоем арсенале будут так называемые кластерные подходы — основная ударная сила нашей программы. Например, если в таблице ты видишь — 4 (3*3), это означает, что ты должен сделать 4 подхода (первая цифра), каждый из которых состоит из 3 мини-подходов (вторая цифра) по 3 повтора (последняя цифра).

Возьмем для примера становую тягу “из ямы”. Сделав все разминочные подходы, установи на штанге рабочий вес, равный твоему шести-семиповторному максимуму (6–7 ПМ, норма для всех кластерных подходов). Сделай 3 повтора тяги, поставь снаряд на пол и отсчитай 10–15 секунд. Вновь сделай 3 повтора тяги. Опять поставь штангу на пол, выпрямись и отсчитай 10–15 секунд. В третий раз сделай 3 повтора тяги. Остановись и отдохни — на этом подход наконец закончен.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

- У тебя будет 4 тренировки в неделю. Распределять их можно произвольно, но в идеале график таков: понедельник, вторник, четверг, пятница.
- Паузы отдыха между подходами везде до полного восстановления, пока дыхание и пульс не придут в норму.
- Рабочие веса подбирай под количество повторов или продолжительность подхода в секундах. Чем короче подход (меньше повторов или секунд), тем больше должен быть рабочий вес.
- Упражнения, обозначенные как 1а и 1б, например, означают чередование подходов. Делаешь подход упражнения 1а, отдыхаешь, затем подход упражнения 1б, вновь отдыхаешь, возвращаешься к упражнению 1а... И так до завершения всех подходов обоих упражнений.
- В конце каждой тренировки дополнительно можешь выполнять по одному упражнению на икры и по 1–2 упражнения на кор. Режим подходов и повторов произволен — прояви фантазию.

СЛОВАРЬ

Дроп-сет Если видишь в таблице "2 др. 8-8-8", делай так: выставь вес, который ты поднимешь на 8 повторов; сделай эти 8 повторов, убавь вес на 20%, опять 8 повторов, снова скидка 20% и завершающие 8 повторов. После полного отдыха повтори все еще раз.

Подход с частичными повторами Это обычный подход с завершающей серией коротких повторов в половину или даже треть амплитуды, доводящей рабочую мышцу до сильнейшего жжения. Если видишь в таблице "3*10 + част." — сделай 3 подхода по 10 полноамплитудных повторов и примерно 8–10 повторов в половину амплитуды.

УПРАЖНЕНИЯ

Тренировка 1	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1а. Становая тяга "из ямы"	3*10	4 (3*3)	3 (3*3)	5 (3*3)
1б. Подтягивания разнохватом	3*15-12	4 (3*3)	3 (3*3)	5 (3*3)
2а. Жим штанги лежа узким хватом	3*12	4*6	2*20	3*15
2б. Жим гантелей на наклонной нейтральным хватом	3*12-15	4*6	2*12	3*20
3. Отведения одной рукой на блоке с остановкой внизу	2*20	3*10	3*15	2*20
4. Удержание диска перед собой сидя	3*15 СЕК.	2*30 СЕК.	3*15 СЕК.	2*30 СЕК.
5. Шраги со штангой обратным хватом	2*20	2*20	2*20	2*20
Тренировка 2				
1. Сизиф-присед +	2*MAX	3*MAX	3*MAX	4*MAX
фронтальный присед на тренажере Смита (узко)	2*15-12	3*10	3*8-12	4*6-8
2. Молотки, сидя на наклонной скамье	3*15	4*6 + ЧАСТ.	3*10 + ЧАСТ.	2*12 + ЧАСТ.
3. Концентрированные сгибания на бицепс о бедро	3*12-15	2 ДР. 8-8-8	2 ДР. 10-10-10	1 ДР.12-12-12
4. Треугольный жим со штангой	3*15	4*6 + ЧАСТ.	3*10 + ЧАСТ.	2*12 + ЧАСТ.
5. Разгибания из-за головы сидя одной рукой	3*12-15	2 ДР. 8-8-8	2 ДР. 10-10-10	1 ДР. 12-12-12
Тренировка 3				
1а. Тяга гантелей в наклоне	3*10	4 (3*3)	3 (3*3)	5 (3*3)
1б. Обычный GHR	3*MAX	4*MAX	3 (3*3)	5 (3*3)
2. Горизонтальные разводки на блоке	2*15	2*20	3*12	1*30
3. Отжимания от пола с дисками	2*15	1*MAX	3*12	1*30
4. Сведения на тренажере	2*15	2*20	3*12	1*30
5. Перекрестные тяги на верхнем блоке	2*20	3*15	3*12	2*20
6. Жим штанги сидя с упоров	3*10	3*8	4*6	5*7
7. Рывки гантелей, стоя на коленях	2*10	3*10	3*12	2*15
Тренировка 4				
1. Присед с низкой штангой	3*10	4*8	3*12	3*1 4*6 2
2. Подъем штанги на бицепс со смещенным центром тяжести	3*12	4*10	3*8	5*6
3. Паучьи сгибания на бицепс с гантелями	3*12	3*15	3*12	2*15
4. Французский жим с EZ-штангой, лежа на полу	3*12	4*10	3*12	5*6
5. Отжимания от медбола на одной руке	3*MAX	3*MAX	3*MAX	2*MAX

Становая тяга “из ямы”

Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ, РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА

Встань на диск или степ-платформу, лежащие под грифом штанги. Не отрывая пяток, присядь и возьмись за штангу хватом сверху **(А)**. Мощно оттолкнись от пола и выпрямись **(Б)**. Верни штангу на пол и повтори.

Подтягивания разнохватом

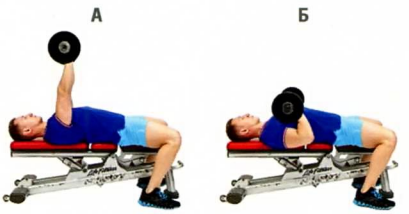
Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Повисни на перекладине, взявшись за нее разнохватом — одна ладонь на себя, а другая от себя **(А)**. Сводя лопатки, подтянись и постарайся коснуться перекладины верхом груди **(Б)**. Вернись в исходную позицию и повтори. Каждый подход меняй положение ладоней.

Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на лавку, прочно упрись ногами в пол, возьмись за гриф хватом на ширине плеч или несколько уже, сведи лопатки и помести штангу над собой **(А)**. Опусти гриф на нижнюю часть груди, располагая локти произвольно **(Б)**. Выжми штангу обратно. Повтори.



Жим гантелей на наклонной нейтральным хватом

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на скамью, установленную под 30°, и подними гантели над собой. Ладони разверни друг на друга **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от груди **(Б)**. Выжми гантели вверх и вернись в исходное положение. Повтори.

Отведения одной рукой на блоке с остановкой внизу

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНАЯ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Встань боком к блочному устройству и возьмись за рукоять. Ладонь рабочей руки держи перед собой на уровне паха **(А)**. Не пожимая плечами, отведи руку в сторону. Локоть при этом должен быть ниже кисти **(Б)**. Вернись в исходное положение, застынь на секунду, повтори отведение. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку.

Удержание диска перед собой сидя

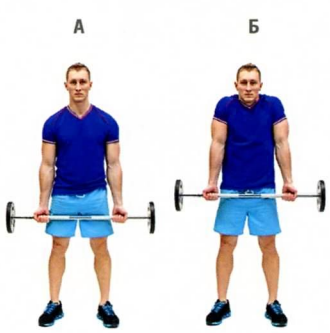
Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Сядь на скамью и возьми в чуть согнутые руки диск. Подними его перед собой на уровень плеч **(А)**. Задержись в этом положении нужное количество секунд.

Шраги со штангой обратным хватом

Мышцы: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Встань прямо и возьмись за штангу хватом чуть шире плеч, ладони от себя **(А)**. Пожми плечами высоко, как сможешь **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



Сизиф-присед

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ

Встань у опоры, придерживаясь за нее одной рукой. Ступни поставь вместе и встань на мыски **(А)**. Сильно выводя колени вперед, присядь как можно ниже, одновременно несколько отклоняясь назад **(Б)**. Вернись в исходное положение, дополнительно напряги квадрицепсы и сразу же повтори.

Фронтальный присед на тренажере Смита (узко)

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ

Положи гриф на передние дельты, удерживая его перекрестным хватом. Ступни поставь максимально близко друг другу — но при этом так, чтобы в нижней точке ты не отрывал пяток от пола **(А)**. Опустись в глубокий присед **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Молотки, сидя на наклонной скамье

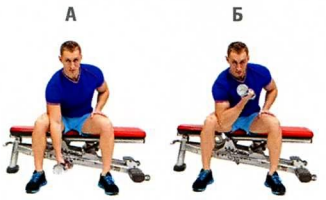
Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА, ПЛЕЧЕЛУЧЕВАЯ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Сядь на скамью, установленную под углом 30–40°. Возьми в руки гантели и, откинувшись на спинку, выпрями руки, направив ладони друг на друга **(А)**. Не меняя положения плеч, согни руки в локтях **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение. Повтори.

Концентрированные сгибания на бицепс о бедро

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Сядь на край скамьи и поставь ноги на ширину плеч или несколько шире. Возьми в одну руку гантель и опусти ее между ног, оперевшись плечом о внутреннюю поверхность бедра **(А)**. Не меняя положения корпуса и плеча, согни руку в локте **(Б)**. Задержись на секунду и вернись в исходное положение. Повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку.



Треугольный жим со штангой

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА, ГРУДНЫЕ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на лавку, возьмись за штангу хватом, равным ширине плеч, и подними ее над собой **(А)**. Опусти штангу на себя, согнув руки примерно до прямого угла или несколько больше **(Б)**. Теперь поведи штангу назад и вниз, как при выполнении пуловеров **(В)**. Двигаясь в обратном порядке, вернись в исходное положение. Ты сделал 1 повтор.

Разгибания из-за головы сидя одной рукой

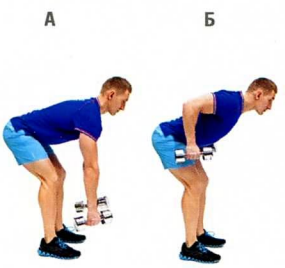
Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Сядь на лавку, выпрями спину, возьми в одну руку гантель и подними ее над головой **(А)**. Не меняя положения плеча, согни руку в локте и опусти гантель за голову **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку.

Тяга гантелей в наклоне

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, РАЗГИБАТЕЛИ КОРПУСА

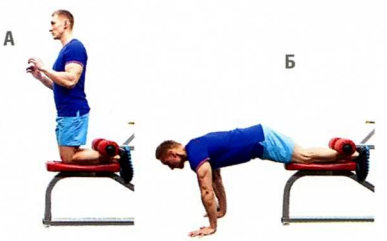
Поставь ступни близко друг к другу, чуть согни ноги в коленях, прогни спину и наклонись, опустив гантели ниже уровня коленей **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гантели к поясу и задержись в этом положении на секунду **(Б)**. Подконтрольно верни гантели в исходное положение и повтори.



Обычный GHR

Мышцы: ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ИКРОНОЖНЫЕ

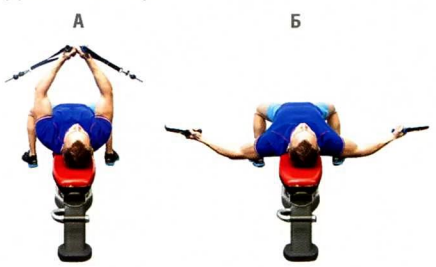
Встань коленями на сиденье тренажера для вертикальной тяги. Руки держи перед грудью наготове. Напряги мышцы задней поверхности бедра **(А)**. Плавно выпрямляй ноги, контролируя скорость падения вперед. В нижней точке как можно мягче самортизируй падение руками **(Б)**. Оттолкнувшись от пола, вернись в исходное положение. Повтори.



Горизонтальные разводки на блоке

Мышцы: ГРУДНЫЕ

Поставь скамью посередине кроссовера. Ляг на лавку, взяв в руки рукояти нижних блоков. Подними рукояти над собой в чуть согнутых руках **(А)**. Плавно разведи руки в стороны, пока не сойдутся лопатки **(Б)**. Уверенным движением вернись в исходное положение, с силой напряги грудные и повтори.



Отжимания от пола с дисками

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, КОР

Прими упор лежа — ладони на комфортной ширине, ступни на ширине плеч, и попроси партнера положить тебе на спину диск от штанги **(А)**. Согни руки в локтях и опустись как можно ближе к полу **(Б)**. Отожмись в исходное положение. Повтори.

Сведения на тренажере

Мышцы: ГРУДНЫЕ

Сядь на тренажер, плотно прижавшись спиной к его спинке. Расположи руки на упорах, разведя руки в стороны, локти держи чуть ниже или на уровне плеч — как удобнее **(А)**. Сведи руки перед собой, дополнительно напрягая грудные **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

Становая тяга “из ямы”

Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ, РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА

Встань на диск или степ-платформу, лежащие под грифом штанги. Не отрывая пяток, присядь и возьмись за штангу хватом сверху **(А)**. Мощно оттолкнись от пола и выпрямись **(Б)**. Верни штангу на пол и повтори.

Подтягивания разнохватом

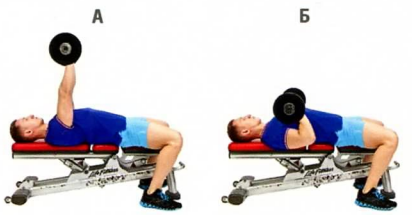
Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Повисни на перекладине, взявшись за нее разнохватом — одна ладонь на себя, а другая от себя **(А)**. Сводя лопатки, подтянись и постарайся коснуться перекладины верхом груди **(Б)**. Вернись в исходную позицию и повтори. Каждый подход меняй положение ладоней.

Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на лавку, прочно упрись ногами в пол, возьмись за гриф хватом на ширине плеч или несколько уже, сведи лопатки и помести штангу над собой **(А)**. Опусти гриф на нижнюю часть груди, располагая локти произвольно **(Б)**. Выжми штангу обратно. Повтори.



Жим гантелей на наклонной нейтральным хватом

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на скамью, установленную под 30°, и подними гантели над собой. Ладони разверни друг на друга **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от груди **(Б)**. Выжми гантели вверх и вернись в исходное положение. Повтори.

Отведения одной рукой на блоке с остановкой внизу

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНАЯ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Встань боком к блочному устройству и возьмись за рукоять. Ладонь рабочей руки держи перед собой на уровне паха **(А)**. Не пожимая плечами, отведи руку в сторону. Локоть при этом должен быть ниже кисти **(Б)**. Вернись в исходное положение, застынь на секунду, повтори отведение. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку.

Удержание диска перед собой сидя

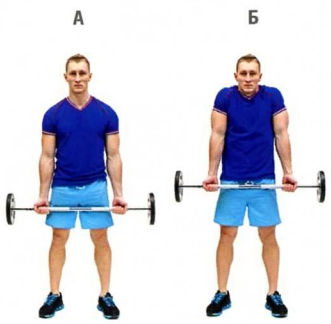
Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Сядь на скамью и возьми в чуть согнутые руки диск. Подними его перед собой на уровень плеч **(А)**. Задержись в этом положении нужное количество секунд.

Шраги со штангой обратным хватом

Мышцы: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Встань прямо и возьмись за штангу хватом чуть шире плеч, ладони от себя **(А)**. Пожми плечами высоко, как сможешь **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



Сизиф-присед

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ

Встань у опоры, придерживаясь за нее одной рукой. Ступни поставь вместе и встань на мыски **(А)**. Сильно выводя колени вперед, присядь как можно ниже, одновременно несколько отклоняясь назад **(Б)**. Вернись в исходное положение, дополнительно напряги квадрицепсы и сразу же повтори.

Фронтальный присед на тренажере Смита (узко)

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ

Положи гриф на передние дельты, удерживая его перекрестным хватом. Ступни поставь максимально близко друг другу — но при этом так, чтобы в нижней точке ты не отрывал пяток от пола **(А)**. Опустись в глубокий присед **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Молотки, сидя на наклонной скамье

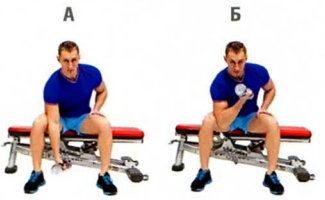
Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА, ПЛЕЧЕЛУЧЕВАЯ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Сядь на скамью, установленную под углом 30–40°. Возьми в руки гантели и, откинувшись на спинку, выпрями руки, направив ладони друг на друга **(А)**. Не меняя положения плеч, согни руки в локтях **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение. Повтори.

Концентрированные сгибания на бицепс о бедро

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

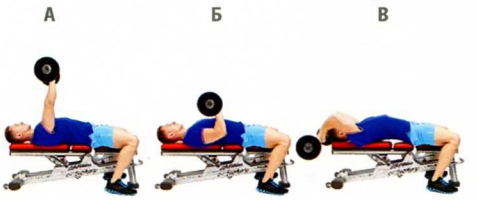
Сядь на край скамьи и поставь ноги на ширину плеч или несколько шире. Возьми в одну руку гантель и опусти ее между ног, оперевшись плечом о внутреннюю поверхность бедра **(А)**. Не меняя положения корпуса и плеча, согни руку в локте **(Б)**. Задержись на секунду и вернись в исходное положение. Повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку.



Треугольный жим со штангой

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА, ГРУДНЫЕ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на лавку, возьмись за штангу хватом, равным ширине плеч, и подними ее над собой **(А)**. Опусти штангу на себя, согнув руки примерно до прямого угла или несколько больше **(Б)**. Теперь поведи штангу назад и вниз, как при выполнении пуловеров **(В)**. Двигаясь в обратном порядке, вернись в исходное положение. Ты сделал 1 повтор.



Разгибания из-за головы сидя одной рукой

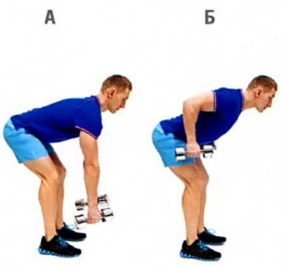
Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Сядь на лавку, выпрями спину, возьми в одну руку гантель и подними ее над головой **(А)**. Не меняя положения плеча, согни руку в локте и опусти гантель за голову **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку.

Тяга гантелей в наклоне

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, РАЗГИБАТЕЛИ КОРПУСА

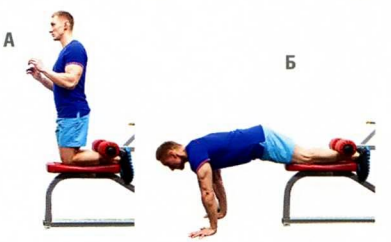
Поставь ступни близко друг к другу, чуть согни ноги в коленях, прогни спину и наклонись, опустив гантели ниже уровня коленей **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гантели к поясу и задержись в этом положении на секунду **(Б)**. Подконтрольно верни гантели в исходное положение и повтори.



Обычный GHR

Мышцы: ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ИКРОНОЖНЫЕ

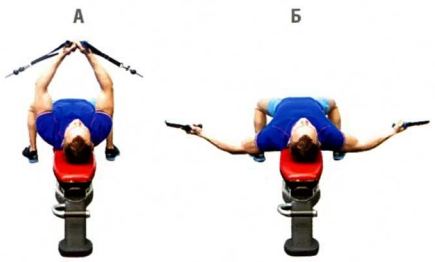
Встань коленями на сиденье тренажера для вертикальной тяги. Руки держи перед грудью наготове. Напряги мышцы задней поверхности бедра **(А)**. Плавно выпрямляй ноги, контролируя скорость падения вперед. В нижней точке как можно мягче самортизируй падение руками **(Б)**. Оттолкнувшись от пола, вернись в исходное положение. Повтори.



Горизонтальные разводки на блоке

Мышцы: ГРУДНЫЕ

Поставь скамью посередине кроссовера. Ляг на лавку, взяв в руки рукояти нижних блоков. Подними рукояти над собой в чуть согнутых руках **(А)**. Плавно разведи руки в стороны, пока не сойдутся лопатки **(Б)**. Уверенным движением вернись в исходное положение, с силой напряги грудные и повтори.



Отжимания от пола с дисками

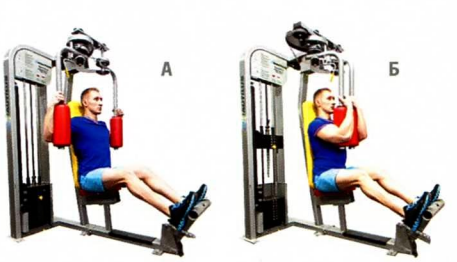
Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, КОР

Прими упор лежа — ладони на комфортной ширине, ступни на ширине плеч, и попроси партнера положить тебе на спину диск от штанги **(А)**. Согни руки в локтях и опустись как можно ближе к полу **(Б)**. Отожмись в исходное положение. Повтори.

Сведения на тренажере

Мышцы: ГРУДНЫЕ

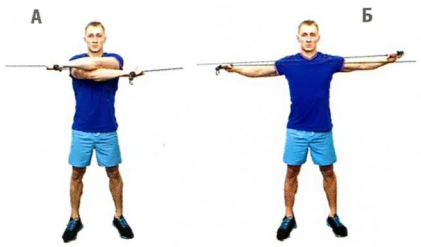
Сядь на тренажер, плотно прижавшись спиной к его спинке. Расположи руки на упорах, разведя руки в стороны, локти держи чуть ниже или на уровне плеч — как удобнее **(А)**. Сведи руки перед собой, дополнительно напрягая грудные **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.



Перекрестные тяги на верхнем блоке

Мышцы: ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, КОР

Встань лицом к блокам и возьми правый трос левой рукой, а левый трос — правой рукой. Перекрести чуть согнутые в локтях руки перед собой **(А)**. Разведи руки в стороны и сведи лопатки, задержись в этом положении на секунду **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение. Повтори.



Жим штанги сидя с упоров

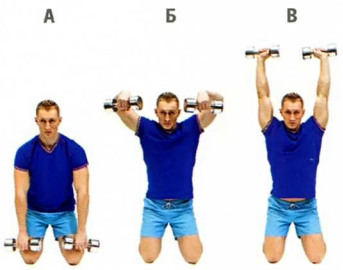
Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ

Установи упоры в силовой раме немного выше плеч. Поставь скамью под упоры и нагрузи штангу. Сядь на лавку и возьмись за гриф хватом чуть шире плеч, локти направь вниз и вперед **(А)**. Выжми штангу вверх на прямые руки **(Б)**. Поставь штангу на упоры, выдержи секундную паузу и повтори жим.

Рывки гантелей, стоя на коленях

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

Встань на колени, возьми гантели и опусти их на прямых руках **(А)**. Мощным движением подкинь гантели вдоль тела, направляя локти вверх **(Б)**. Прими гантели на прямые руки в положении над головой **(В)**. Аккуратно вернись в исходное положение и повтори.



Присед с низкой штангой

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, КОР, ГОЛЕНИ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Положи штангу на задние дельты, сведи лопатки, подними грудь и поставь ступни на ширину плеч **(А)**. Глубоко присядь, опустив тазобедренные суставы ниже коленных **(Б)**. Мощным движением вернись в стартовое положение. Повтори.

Подъем штанги на бицепс со смещенным центром тяжести

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Встань прямо, взяв в руки штангу хватом на ширине плеч. Теперь смести одну ладонь ближе к центру грифа **(А)**. Согни руки в локтях, напрягая бицепсы **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.
Важно: рука, расположенная ближе к центру, нагружается сильнее. Поэтому меняй положение рук на каждом подходе.

Паучьи сгибания на бицепс с гантелями

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Установи лавку под углом 30–40°. Встань коленями на сиденье и ложись животом на скамью, взяв в руки гантели. Выпрями руки и направь ладони вперед **(А)**. Согни руки в локтях, подняв гантели к плечам **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Французский жим с EZ-штангой, лежа на полу

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Ляг на пол, согнув ноги в коленях. Возьмись за гриф и положи штангу на пол. Локти направь вверх **(А)**. Выпрями руки в локтях, напрягая трицепсы **(Б)**. Аккуратно верни штангу на пол, выдержи секундную паузу и сделай следующий повтор.

Отжимания от медбола на одной руке

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, КОР

Встань в упор лежа, поставив одну ладонь на медбол. Ступни держи шире плеч для лучшего баланса. Корпус — в одну линию с телом **(А)**. Согни руки в локтях и опустись **(Б)**. Теперь отожмись от пола, но в верхней точке оторви ладонь руки, не стоящую на мяче, от пола **(В)**. Зависни в этом положении на секунду, после чего повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку. ■

Упражнения выполняет Роман Тымко,
инструктор клуба "Планета Фитнес — Измайлово"

ГУТТАПЕРЧЕВЫЙ МАЛЬЧИК

Обидно, но факт: чтобы быть здоровым (во всех смыслах), недостаточно развивать силу и выносливость. Твое тело должно быть сбалансированным и гибким. И вот что тебе нужно для этого делать.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ, МАЙКЛ ИСТЕР

МАЙК РЕЙНОЛЬД, ТРЕНЕР и физиотерапевт из Бостона, убежден: наши тела сами ограничивают себя, мешая развиваться силе и другим двигательным качествам. Майк убежден, что во всем виноват современный образ жизни, нюансы ежедневного быта, на первый взгляд малозначительные. Наше тело быстро и охотно привыкает к положению, в котором находится большую часть времени. И забывает, как двигаться по-другому. С одной стороны, это просто необходимо для выживания. Но с другой — высокая адаптивность опорно-двигательного аппарата создает в человеческом теле массу мышечных и гибкостных дисбалансов, отвратительно влияющих на твое здоровье в отдаленной перспективе.

Если ты давно занимаешься фитнесом, но тебя преследуют травмы, хронические боли или силовые результаты вдруг перестали расти — пройди тесты доктора Рейнольда. Ты поймешь, в чем корень той или иной проблемы, и найдешь простой способ ее устранить.

ФОТО: SEAN LAURENZ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: BROWN BIRD DESIGN

ЛЕТО & ТЕЛО
ОДНО ДРУГОМУ НЕ ПОМЕХА!

КАК ДОБИТЬСЯ ИДЕАЛЬНЫХ ФОРМ К ПЛЯЖНОМУ СЕЗОНУ?

Быть в тонусе важно всегда. А летом особенно. Приятно ловить восхищенные взгляды. Приятно раздеться на пляже, не краснея за свое тело.
За зиму многие набрали лишний вес, от которого самое время избавиться. Если начать прямо сейчас, к лету не возникнет желания облачиться во что-то бесформенное, чтобы скрыть оплывшие формы. Результат не заставит себя ждать! Секрет прост: спорт и наши собственные запасы тестостерона. Загвоздка может быть только в одном – хватит ли тестостерона?
Может и не хватить. Во-первых, с возрастом он хуже вырабатывается, а во-вторых, не будем забывать, как мы живем. Стрессы, питание наспех, недосып, экологический ад городов не лучшим образом сказываются на синтезе тестостерона. А мы еще подливаем масла в огонь, потребляя горячительные напитки. Да и накопленный жир этому не способствует выработке тестостерона. Разберёмся?

ПРО ЖИР

В мужском организме лишний вес всегда соседствует с низким тестостероном. Потому что в жировой ткани мужские гормоны превращаются в женские. Не замечали, что у тучных мужчин часто высокий голос? Это результат повышения уровня эстрогена.

ПРО ПИВО

Алкоголь, особенно пиво, также преобразует тестостерон в эстроген, который стремится превратить вашу фигуру в женоподобную. Исключение – красное сухое вино, но не больше 2-3 бокалов в неделю.

ПРО СОН

Большая часть тестостерона производится в фазе глубокого сна. Если спать меньше 8 часов в сутки – а многие из настак и делают – его запасы постепенно истощатся.

Зачем тестостерон в спортзале?

Профессиональные спортсмены знают: результат тренировок зависит не только от их интенсивности, но и от уровня тестостерона в крови. Скорость набора нужных характеристик – силы, выносливости, мышечной массы – напрямую коррелирует с его уровнем. Как и темпы избавления от «балласта» – пивного живота и жировых отложений в целом.
Выдержать тренировку – полдела. Важно еще и восстановиться после нее, чтобы не терять стимул тренироваться дальше. Если тестостерона в организме достаточно, вы быстрее восстанавливаетесь. Более того, происходит так называемая "суперкомпенсация", т. е. адаптация и развитие мышечной ткани.
Наконец, сам психологический настрой на результат и готовность идти до конца тоже напрямую зависят от уровня тестостерона в организме.

Где взять тестостерон?

Правильное питание (красное мясо, рыба, креветки, орехи, авокадо) и здоровый сон готовы прийти нам на помощь. С их подачи уровень тестостерона вырастет. Но не так быстро и радикально, как хотелось бы. На рынке спортивного питания существуют различные добавки для повышения тестостерона, но тут надо быть осторожным. Внимательно читайте состав. ВСЕГДА отдавайте предпочтение ПРИРОДНЫМ СРЕДСТВАМ, среди которых выделяется препарат, бывший когда-то большим секретом золотоносных болгарских тяжелоатлетов. Это **«Трибестан»**.

«Трибестан» стимулирует выработку тестостерона, что благотворно влияет на физическую форму. В основе его формулы – только компоненты растительного происхождения. **На фоне приема «Трибестана» повышается уровень энергии, тренировки дают лучший результат: быстрее растет мышечная масса и «подсыхает» тело, т.е. активно сжигаются жировые запасы, снижается уровень холестерина.**

ДЕНИС СЕМЕНИХИН

эксперт в сфере фитнеса и здорового образа жизни, телеведущий, автор книг о тренировках и питании

«Спорт всегда был частью моей жизни. Я просто не представляю себя без регулярных интенсивных тренировок. Мне все равно, сколько мне лет и как долго я подвергаю свой организм нагрузкам. Я верю, что именно из спорта берется настоящая и всеобъемлющая энергия, которая пронизывает все в моей жизни.

Важнейшим фактором при моем ритме тренировок является скорость восстановления, что напрямую связано с уровнем тестостерона в организме. Я всегда знал, что есть ПРИРОДНЫЕ вещества, которые позволяют человеку естественным образом повышать производство собственного тестостерона.

Также всегда я был в поиске подобных, еще раз подчеркну, природных веществ. Активное вещество препарата «Трибестан», надземная часть растения "якорцы стелющиеся" или на латыни Tribulus Terrestris, именно из их числа, из числа чудес природы. Природа естественным образом создала весь спектр веществ, которые способны помочь человеку. Но немногие разбираются в растениях, зачастую все это - тщательно хранящиеся секреты, окутанные легендами. Но если долго искать, то можно найти.

Благодаря активному компоненту, содержащемуся в «Трибестане», я ощущаю очевидную разницу в скорости восстановления после тренировок и в объеме работы, с которой способен справиться и в зале, и во время интервального бега, и при катании на сноуборде – короче, при всех видах физической активности.

Моя деятельность связана с большим количеством перелетов и смен часовых поясов, при этом я никогда не сбавляю тренировочный темп и не снижаю объемы нагрузок. Помимо правильного питания, которому я уделяю огромное внимание и которое включает в себя, как обычную пищу, так и специальное спортивное и функциональное питание, я также поддерживаю организм набором растительных препаратов, в числе которых важное место занимает «Трибестан».

Войдите
в новую эру жизни
с «Трибестан»

РУ№ П N014043/01 от 18.09.2008 г.
ООО «НДК», ОГРН 5147746459890 от 05.12.2014 г., г. Москва, 2-й Иртышский проезд, д. 4Б, стр. 1, комн.6.3. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

Тест №1

Мобильность голеностопа

"Если твой голеностоп не может адекватно гнуться, когда ты делаешь становую тягу, выпады или приседания, твое тело будет компенсировать данный недостаток за счет наклона корпуса вперед", — сообщает Рейнольд. Такой наклон лишит тебя части стабильности, что не только негативно отразится на рабочем весе, но и грозит травмой поясницы.

■ **Проверь** Встань в выпад, согнув обе ноги до прямого угла. Большой палец стоящей впереди ноги — в 10-12 см от стены. Подай тело вперед и постарайся коснуться стены коленом "передней" ноги. Повтори с другой ноги. Ты прошел тест, если колени обеих ног коснулись стены без отрыва пятки от пола.

ЕСЛИ ВСЕ ПЛОХО Возьми бодибар или прочную палку, встань в выпад (правая нога впереди). Поставь палку на пол перед средним пальцем правой ступни, держи ее вертикально. Поведи тело вперед и постарайся продвинуть колено по правую сторону от палки, не отрывая пятки от пола. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 10 повторов. Теперь смени ногу (левое колено должно будет двигаться слева от палки). Делай это упражнение минимум раз в день.

Тест №2

Наклон таза

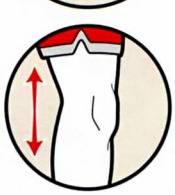
Просиживая штаны за рабочим столом, ты укорачиваешь не только жизнь, но и мышцы, сгибающие бедро (что вызывает наклон таза вперед). Как следствие — увеличение поясничного лордоза, слабость мышц кора и боли в пояснице. А в спортзале это выражается тем, что ты непроизвольно сводишь колени при выполнении приседаний. Это зачастую провоцирует травмы передней крестообразной связки.

■ **Проверь** Сядь на край лавки, затем ляг на спину. Обхвати колени руками и прижми их к груди. Теперь плавно опусти одну ногу как можно ниже, не позволяя колену другой ноги отрываться от груди. Повтори тест другой ногой. Прекрасно, если коленные суставы обеих ног смогли опуститься ниже уровня скамьи.

ЕСЛИ ВСЕ ПЛОХО Встань на одно колено в положение длинного выпада, правую ногу поставь вперед. Упрись ладонями в колено правой ноги и чуть откинься назад. Постарайся опустить таз как можно дальше вперед и вниз. Ты почувствуешь натяжение в верхней трети бедра задней ноги. Для усиления стретча попробуй дополнительно сократить левую ягодицу. Задержись в таком положении на 5 секунд, после чего расслабься — это 1 повтор. Сделай по 5 повторов на каждую ногу. Занимайся каждый день.

Тест №3

Эластичность мышц задней поверхности бедра



"Слишком жесткие мышцы в этой области не позволят тебе нормально отводить таз назад при выполнении большинства базовых силовых упражнений со штангой, — уверяет Рейнольд, — выходит, ты не сможешь держать поясничный отдел в безопасном нейтральном положении. Это увеличит нагрузку на поясницу и может привести к катастрофе".

■ **Проверь** Встань прямо и поставь ступни вместе. Плавно наклонись вперед и постарайся коснуться мысков кончиками пальцев. Ты прошел тест, если смог коснуться мысков, не сгибая ног в коленях и не слишком округляя спину.

ЕСЛИ ВСЕ ПЛОХО Возьми в руки палку и размести ее за спиной в вертикальном положении. Палка должна касаться трех точек — затылка, между лопатками и крестца. Ступни поставь на ширину таза и выпрями ноги. Сохраняя контакт палки со всеми тремя точками, медленно наклонись вперед настолько, насколько сможешь, не сгибая ног. Задержись в таком положении на 2 секунды, выпрямись. Сделай 10 повторов. Занимайся ежедневно.

Тест №4

Подвижность плечевых суставов

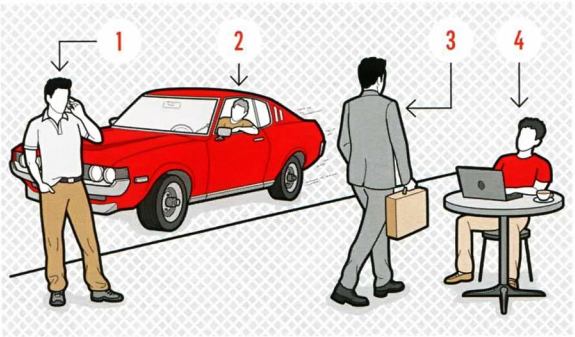
"Мы часто фиксируем взгляд на чем-нибудь — мобильнике или телевизоре", — говорит Майк. Это нарушает осанку и снижает подвижность плечевых суставов. В итоге при выполнении жимов над головой тело компенсирует эти недостатки большей степенью отклонения корпуса или неверным положением локтей. А это приводит к травмам.

■ **Проверь** Встань спиной к стене, прижмись к ней плечами, затылком и ягодицами. Ступни на ширине таза, пятки — в 20 см от стены. Подними прямые руки вверх и коснись стены большими пальцами. Ты прошел тест, если это получилось сделать без прогиба в пояснице и отрыва любой из трех точек от стены.

ЕСЛИ ВСЕ ПЛОХО Стоя спиной к стене, помести теннисный мяч между стеной и правой лопаткой. Надавливая на мяч, поищи на спине болезненные точки в районе правой подмышки. Как только найдешь такую — остановись и, сохраняя давление на мяч, медленно подними и опусти правую руку три раза подряд. Делай так минуту, после чего смести мяч в район левой лопатки и повтори. Затем можешь дополнительно помассировать те же места фоам-роллером. Выполняй это упражнение каждый день.

ТАЙНЫЕ ВРАГИ МОБИЛЬНОСТИ

Не только офисный стол губит твою гибкость. Мы нашли еще четыре причины, благодаря которым ты жесткий, как бревно.



1. У ТЕБЯ ЕСТЬ ЛЮБИМАЯ НОГА

Ты постоянно, сам того не замечая, переносишь вес только на одну ногу, особенно когда долго стоишь. Это приводит твой таз в положение поворота в сторону одной ноги, и оно со временем становится привычным. Так что, когда долго стоишь в очереди за любимым кофе, старайся переносить вес то на одну, то на другую из своих опор. И когда сидишь нога на ногу, время от времени меняй конечности местами.

2. ТЫ ВОДИШЬ МАШИНУ КАК ПОПАЛО

Возможно, ты прирожденный Шумахер, но ставим тонну баксов, что ты сидишь за рулем не с прямой спиной. И руки на руле у тебя не в положении "10 и 2 часа", как советуют. Большинство водителей рулит одной рукой, непроизвольно смещаясь телом в другую. Прими правильную позу, но даже и в ней не застывай — двигайся, ерзай.

3. ТЫ МНОГО ХОДИШЬ НА КАБЛУКАХ

Мужик, только спокойно! Возможно твои каблуки не такие высокие, как у твоей жены, но поверь нам — они есть на любых модных туфлях или кроссовках. А обувь на каблуке всегда негативно отражается на мобильности голеностопа. Решение данной проблемы незатейливо — снимай обувь в течение дня. Немного походив босыми ступнями по полу, ты снимешь напряжение с голеностопа и позаботишься о его подвижности.

4. У ТЕБЯ ГОЛОВА НЕ НА МЕСТЕ

Многие люди почти постоянно держат голову наклоненной влево или вправо — обычно это касается офисных работников. Проверь, насколько ровно стоит монитор на твоем столе, смотрит ли он на тебя в упор или под углом? Кстати, можно скачать специальное приложение для смартфона для подобных измерений. ■

SK lubricants

подробная информация о синтетических моторных маслах ZIC XQ на сайте **WWW.ZICXQ.RU**

*синтетическое моторное масло ZIC XQ

НОЧЬ ПРОСТОЯТЬ

У тебя сегодня свидание? Эта короткая тренировка подготовит твое тело (и нервы) к достойному выступлению в постели и вне ее.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ТЫ ВСЕГДА МОЖЕШЬ НАЙТИ 20 минут для тренировки во время обеденного перерыва. Или забежать домой перед встречей с подругой. Прославленный пауэрлифтер из Великобритании Дэвид Льюис составил схему короткой, но невероятно интенсивной "прокачки" твоей гормональной системы и либидо. Тебе понадобятся всего одна гантель, одна гиря и одна лавка. И — гарантируем — завтра ты проснешься не один.

Выполняй все упражнения по порядку. Отдых между упражнениями — не больше 30 секунд (если не указано другое).

1. Присед на лавку с гантелью у груди

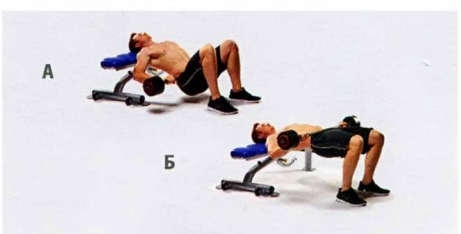
3 ПОДХОДА ПО 10 ПОВТОРОВ

Тяжелая работа на ноги усиливает секрецию тестостерона, что устремит твое либидо к небесам. Встань в полушаге от лавки, возьми гантель под диск и держи ее под подбородком, ноги на ширине плеч (А). Отводя таз назад, аккуратно сядь на лавку, сохраняя корпус максимально вертикальным (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Отдых между подходами — 10 секунд. Секундная пауза в середине повтора, когда ты садишься на лавку, изменяет характер мышечного сокращения, что дополнительно стимулирует твою гормональную систему.

2. Ягодичный мостик

3 ПОДХОДА ПО 10 ПОВТОРОВ

Нет нужды быть специалистом по физиологии, чтобы понять, как это упражнение может повысить твою выносливость в постели. Ложись верхом спины на лавку, ноги согни до прямого угла и поставь перед собой. Штангу помести на верхнюю часть бедер (А). Напряги ягодицы и подними таз как можно выше, не прогибаясь в поясничном отделе позвоночника (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Отдых между подходами — 10 секунд. Кстати, сильная мышечная активация, которая достигается в этом упражнении, поднимает уровень ДГЭА — гормона, ответственного в том числе и за эрекцию.



3. Прыжки через лавку

3 ПОДХОДА ПО 15 ПОВТОРОВ

Это упражнение вызывает сильнейший метаболический отклик, удаляя излишки жира из организма. А чем лучше состав тела, тем лучше работает гормональная система. Встань сбоку от лавки, поставив руки на ее край (А). Опираясь на руки и не сгибая их, перепрыгни через лавку (Б). Сразу же сделай прыжок в другую сторону — это 1 повтор. Старайся приземляться мягко, на мыски, чтобы уберечь колени от травм. Отдых между подходами — 30 секунд. Сделав все подходы, выжди 90 секунд и только потом переходи к последнему упражнению комплекса.

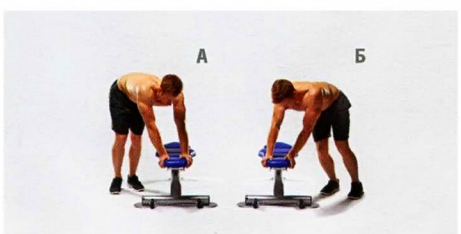


ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT, KAT PISIOLEK; ИЛЛЮСТРАЦИИ: EDWARD MCGOWAN

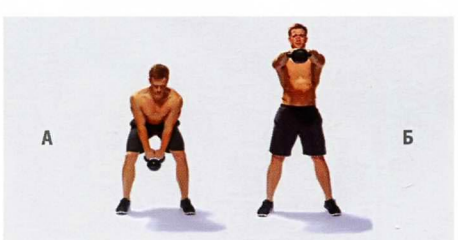
ДОБАВЬ СЕБЕ СИЛЕНОК

Все еще недоволен своими показателями в постели и тренажерном зале? Попробуй эти пищевые добавки и ощути результат.

4. Свинг с гирей двумя руками

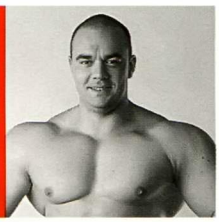
3 ПОДХОДА ПО 10 ПОВТОРОВ

От этого упражнения двойная польза: прилив крови в область таза улучшает половую функцию, а достаточный уровень интенсивности вызывает выработку дофамина — гормона удовольствия (перед свиданием ты будешь спокоен и уверен в себе, а не как обычно). Поставь ступни на ширину плеч, в руки возьми гирю и качни ее назад, немного наклонившись вперед **(А)**. Вытолкни таз вперед, напрягая ягодицы, и выкинь гирю на уровень плеч **(Б)**. Сопроводи снаряд в нижнюю точку и сразу же повтори. Отдых между подходами — 30 секунд.



Ноу-хау

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Есть ли минусы в утренних пробежках?

ИЛЬЯ

У любой утренней тренировки, будь то бег, тренировка со штангой или плавание, главный минус один и тот же: твой организм просто не готов переживать серьезные нагрузки. После утренней пробежки ты можешь чувствовать себя бодрым, но это лишь защитная реакция организма на несвоевременный и сильный стресс. Твое тело в этот момент просто напичкано гормонами, обезболивающими от микротравм и дающими тебе ощущение эйфории. Я советую тренироваться в обеденное или вечернее (но не очень позднее) время. Утром надо спокойно просыпаться и готовиться к рабочему дню.

Какие упражнения на пресс я могу эффективно делать дома?

СЕРГЕЙ

Если ты регулярно нагружаешь кор в тренажерном зале, то наверняка налегаешь на динамические упражнения. А вот на статические планки и упражнения, влияющие на поперечную мышцу живота, времени и сил у тебя обычно не хватает. Вот их и делай дома! Обычная и боковые планки, в том числе усложненные, а также различные варианты "вакуума" принесут тебе много пользы, если делать их ежедневно в домашних условиях. Например, при просмотре любимого телесериала.

Какие плиометрические упражнения эффективнее всего увеличивают высоту прыжка?

НИКИТА

Плиометрическая лестница и упражнения, с ней связанные. Также могут помочь свинги с гирей (вполне себе плиометрическое упражнение) и различные варианты становой тяги, выполняемые в динамическом режиме. Наконец, увеличение максимальных силовых показателей в приседаниях со штангой также принесет положительный результат. Но обрати внимание, что упражнения — не всегда решение проблемы. К примеру, если речь идет о прыжке в баскетболе, то недостаточная высота прыжка может быть связана не с физическими кондициями мышц, а с неумением спортсмена совершить прыжок вовремя. В таком случае нужно не плиометрикой заниматься, а нарабатывать навыки правильного перемещения по площадке и своевременной работы ногами.

Еще в школе развилась сутулость: плечи опущены, живот выпирает. Какими упражнениями можно устранить проблему?

MAXIMUS

Тебе явно не хватает сил мышц середины спины и тех, что отвечают за вращение плеча наружу. Рекомендую на постоянной основе выполнять следующие упражнения: подтягивания (особенно обратным хватом); подтягивания на низкой перекладине широким хватом сверху; тяги блока к животу сидя или тяги штанги/гантелей в наклоне; рывки, свинги и жимы гири, лучше поочередно каждой рукой. Плюс не помешает развивать подвижность плечевых суставов — с таким привычным положением грудного отдела у тебя точно есть проблемы в этой области.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

ОФОРМИТЬ КАСКУ

Голова — едва ли не единственная часть тела, внешний вид которой от спорта может стать только хуже. Чтобы этого не произошло, прячь голову в шлем. А мы научим выбирать защиту в зависимости от типа твоей активности.

ЭКСПЕРТЫ

Константин Попов

МЕНЕДЖЕР ОТДЕЛА ЭКИПИРОВКИ КОМПАНИИ "ПАНАВТО"

Дмитрий Хозов

ЭКСПЕРТ МАГАЗИНА "СПОРТДЕПО"

Роман Кадымов

БРЕНД-МЕНЕДЖЕР ПО СНОУБОРДАМ И ЗАЩИТЕ КОМПАНИИ "КАНТ"

Редакция благодарит за помощь в подготовке материала компании "Панавто" (accpanavto.ru), "Кант" (kant.ru), "СпортДепо" (sportdepo.ru) и "Спортмастер" (sportmaster.ru)

МОТОЦИКЛ

ARAI QUANTUM ST

Этот шлем — скорлупа из 24 слоев композитных материалов, каждый из которых выполняет свою роль. "Японцы из Arai помешаны на безопасности. В этом шлеме сложно будет получить тяжелую черепно-мозговую травму, скорее уж сломается шея", — оптимистично заключает Константин Попов из "Панавто".

■ Поверхность шлема должна быть скользкой, иначе при падении он будет цепляться за асфальт и провоцировать скручивание шеи. "А еще — у других фирм форма шлема может быть более интересной, но шлемы Arai всегда абсолютно круглые. Когда мотоциклист в падении скользит по асфальту, любой выступ на шлеме будет заставлять голову подпрыгивать, увеличивая риск травмы", — комментирует Попов.

■ Шлем должен плотно облегать голову пилота, только так его подкладка сможет максимально сгладить энергию удара. "При этом у одного производителя шлемы одной модели, поставляемые для разных рынков, могут отличаться по внутренней архитектуре. Опираясь на маркетинговые исследования, в Европу будут поставлять шлемы для более круглых голов, в Америку, скажем, для голов, похожих на яйцо, в Азию — для сплюснутых, — рассказывает Константин. — Я сам не раз видел такое: человек примерял шлем в России, все отлично; заказал подешевле через eBay в США, получил, примерил — не садится". Всегда меряй именно тот шлем, который покупаешь.

■ "Брови" на визоре — это дополнительные вентиляционные отверстия. Редкая, но полезная опция. Также отверстия есть на фронтальной поверхности шлема, на подбородке и по бокам. Сзади — выпускной дефлектор, отводящий горячий воздух.

■ Встроенный угольный фильтр и незапотевающая линза визора Pinlock позволят тебе дышать полной грудью и смотреть во все глаза в любой пробке и в любую погоду.

■ Ремешок фиксации DD-ring удобнее жесткой защелки, потому что дает более гибкую регулировку. Голова утром и вечером отличается в размерах, поэтому настроить ремень раз и навсегда все равно не получится.

■ Если при падении с мотоцикла шлем протерся до розового слоя, дальше его использовать нельзя. Вообще же срок службы шлема в среднем 5 лет, после чего его компоненты начинают терять свои свойства.

ПРОСТО О СТРАШНОМ

То, что происходит внутри черепа при аварии, можно разделить на два основных варианта:

1. ВРАЩЕНИЯ

Мозг скручивается относительно своей нижней части — ствола. Нервные волокна вытягиваются и рвутся.

2. ЛИНЕЙНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ

При резком ускорении или торможении тяжелые лобные доли "таранят" череп, получая кровоизлияния разной степени тяжести.

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ/СНОУБОРД

"Вопреки распространенному мнению, нет сноубордических и горнолыжных шлемов. Тут другая классификация: есть шлемы для спорта (слалом, слалом-гигант, скоростной спуск), для парка (разнообразные трюки на перилах, боксах, трамплинах) и для рекреационного катания. При этом, что у тебя на ногах — лыжи или доска, — не важно", — вступает в разговор Роман Кадымов.

СПОРТИВНЫЙ

ELAN RC RACE

Может быть сразу с дугой или просто иметь отверстия для крепления защиты подбородка. Дуга нужна не столько при падениях, сколько для защиты лица спортсмена от удара вешкой при прохождении слаломной трассы. Из-за минимума вентиляционных отверстий, портящих аэродинамику, кататься весь день в таком шлеме будет жарковато.

ПАРКОВЫЙ

ALPINA PARK PRO

Он ближе к каске и по форме, и по сути. "Если другие горнолыжные шлемы созданы для того, чтобы один раз спасти от сильного удара (после которого их придется менять), то этот готов многократно переживать небольшие потрясения. Правда, в случае сильного удара, такой шлем отработает не так хорошо", — говорит эксперт компании "Кант".

ДЛЯ ОТДЫХА

ALPINA GRAP

В нем больше вентиляционных отверстий, чтобы можно было комфортно кататься в любое время года: под весенним солнцем или летом на леднике. Для самых жарких дней "уши" тут сделаны отстегивающимися. Встречаются варианты шлемов со встроенным визором (как у космонавтов).

ХОККЕЙ

BAUER RE-AKT100

Шлем должен сидеть плотно, но не давить. То, что просто жмет в магазине, в игре станет тисками. Размеры внешней части RE-AKT регулирует защелка наверху (у более бюджетных шлемов аналогичные настройки выполняются с помощью болтов и отвертки). В зоне висков у RE-AKT — толстые прокладки из обладающей памятью пены. А вот чего в дешевых моделях нет вообще (а у RE-AKT есть), так это регулируемого затылочного упора, плотно фиксирующего голову в нижней части.

■ Внутри недорогих шлемов используется знакомая тебе по подошвам кроссовок пена EVA. В более современных моделях от нее уже отказались. Примененная в RE-AKT пена PORON XRD способна гасить до 90% энергии удара. В тестах бросали шар для боулинга на слой пены EVA с высоты 6 м — и он прыгал 12 раз. А на PORON XRD — лишь один раз. Так же чудо-пена не даст после удара "прыгать" внутри черепа и твоим мозгам.

■ Хороший шлем не должен быть тяжелым. Рекорд легкости у Easton E700 — 371 г. (в размере M). "По технологии E700 ближе к велосипедным шлемам. Он сделан из монолитного куска поликарбоната, из-за чего внешняя раковина не регулируется, а сам шлем служит меньше", — объясняет Дмитрий Хозов из "СпортDепо". Вес Bauer RE-AKT в размере M, лишенного упомянутых недостатков, — 515 г.

■ RE-AKT — первый в мире шлем с защитой от ударов по касательной. Внутренняя подкладка Suspend-Tech, сделанная все из того же PORON XRD, лишена жесткой связи с внешней частью шлема. Благодаря этому наружная часть "каски" может слегка смещаться относительно внутренней, гася часть энергии удара.

■ Наклейки CSA и HECC на затылке показывают, что шлем одобрен к использованию Канадской ассоциацией стандартов и Сертификационным советом по хоккейному оборудованию США — главными авторитетами в области хоккейной экипировки. Наклейки лучше не снимать. Во-первых, без них не действует гарантия на шлем. Во-вторых, если играешь серьезно, то для судьи эти сертификаты — доказательство того, что оборудование одобрено к использованию в профессиональном хоккее.

■ Титановая маска RE-AKT, которая на 50% легче стандартной стальной. "Ее прутья в сечении не круглые, а овальные, благодаря чему улучшается обзор — производитель обещает, что аж на 20%. Кроме того, матовая поверхность этой маски не бликует в игре", — говорит Хозов. В нижней части маски — регулируемая защита подбородка из пены PORON XRD.

МАСКА VS ВИЗОР

Ученые Университета Калгари провели анкетирование хоккеистов, чтобы сравнить количество и характер травм игроков: 319 спортсменов в маске на все лицо против 323 в шлемах с визором. Читай и делай выводы*.

Шлем с полной маской

Обязателен к ношению игроками до 18 лет.

ТРАВМЫ ГОЛОВЫ И ЛИЦА	34
СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА	38
ТРАВМЫ ШЕИ	7

Шлем с визором

Хоккеисты в возрасте с 18 до 20 лет могут заменить маску на визор, но тогда обязаны пользоваться еще и капой.

ТРАВМЫ ГОЛОВЫ И ЛИЦА	95
СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА	41
ТРАВМЫ ШЕИ	9

*Учтено количество травм за один год при примерно одинаковой игровой загрузке у всех опрошенных.

СПАСИТЕЛЬНЫЙ БУТЕРБРОД

Большинство шлемов для экстремальных видов спорта сделаны из ударопрочного поликарбоната или АБС-пластика (акрилонитрилбутадиенстирола). Наружный слой защищает от проникающих повреждений, внутренний — рассеивает энергию удара по поверхности и использует ее на свое разрушение. В итоге вместо резкого ускорения мозг человека получает более слабый, замедленный и менее сфокусированный удар.

ВЕЛОСИПЕД

CASCO ACTIV-TC

Для простого катания по городским и дачным дорогам лучше всего подходят шлемы для кросс-кантри, такие как этот Casco Activ-TC. Они легки, не так дороги, снабжены хорошей вентиляцией и козырьком от солнца. Шоссейные шлемы (их используют любители быстрых поездок а-ля "Тур де Франс") делают максимально легкими, используя современные материалы, из-за чего цена становится пугающей. К тому же в погоне за аэродинамикой эти модели, как правило, лишаются козырьков. А шлемы для внедорожных поездок, фрирайда и даунхилла имеют перекос в сторону безопасности: они тяжелее, массивнее и у них хуже решен вопрос вентиляции.

■ "Велошлем, как презерватив, защищает один раз, — категоричен Роман Кадымов из компании "Кант". — Материалы, из которых он сделан, наполнены мелкими воздушными пузырьками. При ударе они ломаются, лопаются и деформируются, но тем самым спасают твою голову от таких же последствий. Так что учти: один раз упал — шлем пора менять".

■ Как правило, у шлемов есть возможность регулировать размер. У хороших шлемов, таких как этот Casco Activ-TC, регулировку можно двигать не только вперед-назад, но и вверх-вниз, подбирая оптимальную для формы черепа посадку.

■ Сетки, закрывающие вентиляционные отверстия в передней части шлема, не дадут какой-нибудь мухе или осе залететь тебе под каску, но на большее не рассчитывай. "Однажды ветка прошла у меня под шлемом насквозь, расцарапав всю голову. Так что, если агрессивно катаешься в лесу или горах, лучше выбрать фрирайдный шлем с более серьезной защитой. По-хорошему — вообще фулфейс, закрывающий и подбородок тоже", — делится опытом Роман.

■ Найди на шлеме наклейку о соответствии стандартам безопасности. Это могут быть CPSC, EN 1078, EN 1077, ASTM 2040, ASTM 2032, ASTM F1952, а также Snell 90/95. Суть испытаний примерно одна — шлемы роняют с высоты 1,2–2 м на ровную и неровную поверхность или ударяют специальным молотом, при этом датчики внутри шлема не должны зафиксировать опасное ускорение (в зависимости от стандтарта это 250–300 g).

■ Для тех, кто выезжает на автомобильные дороги, нелишняя деталь — светоотражающие элементы. У Casco Activ-TC — это две полосы, проходящие через весь шлем.

■ В магазине не спеши с выбором — отрегулируй на шлеме все ремни и застегни его, после чего потряси головой и попробуй подвигать его в разных направлениях: убедись, что шлем и ты теперь одно целое.

Фрирайдный велошлем Alpina Carapax

Шоссейный велошлем Salice Spin

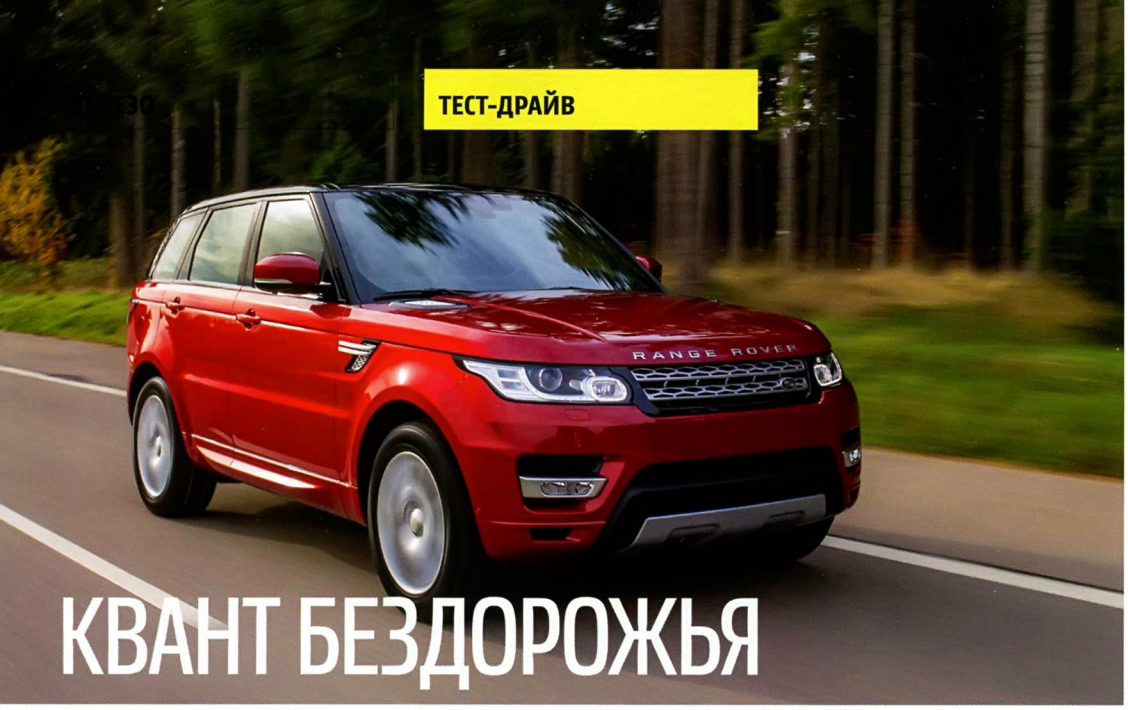
БЛИЗКИЕ КОНТАКТЫ

Психолог Иэн Уокер из британского Университета Бата (University of Bath) выяснил, что автомобилисты при обгоне велосипедиста в шлеме оставляют ему меньше пространства, чем тому, кто ездит без шлема. В среднем машина проходит на 8,5 см ближе.

РОЛИКОВЫЕ КОНЬКИ/СКЕЙТБОРД

ROCES CE METROPOLIS

Шлемы для роликовых коньков могут быть похожи на велосипедные, но есть и отличия. Главное в том, что, катаясь на роликах и скейте, люди чаще падают на затылок, а вот с велосипеда упасть на спину достаточно сложно. Именно поэтому у роллерного шлема, как правило, более серьезная защита задней части головы. ■



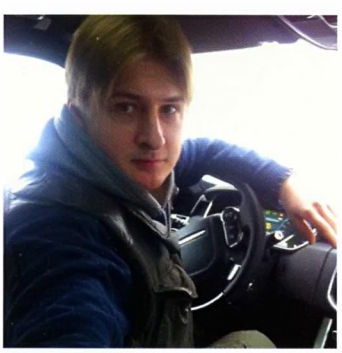
КВАНТ БЕЗДОРОЖЬЯ

Антон Иванов считает, что Land Rover Range Rover Sport похож на золотую лопату — может месить любую грязь, но как же жалко туда его окунать! И все же нам пришлось это сделать.

На тестовом полигоне Range Rover Sport легко въезжает в гору под углом более 30°, диагонально вывешивает два колеса и эффектно ныряет в грязевую "ванну". Но по большому счету все это аттракцион. Нет, все препятствия реальны, но на полигоне ты уверен, что по отполированному боку не проскребут ветки, а в 22-дюймовые шины не вопьются гвозди. В реальной же жизни кидать столько денег в грязь я бы не стал.

Топить в болоте фары за 2000 евро? Как говорил герой Никула из "Операции "Ы": "Да я тебя за это!" Не удивительно, что большинство владельцев "Спортов" ограничивают свои передвижения дорогами общего пользования, и для компании Land Rover это не секрет. Спорт этого автомобиля — не офф-роуд и не джип-триал, а драг-рейсинг на светофорах. Отсюда на колесах гражданские шины, а в списке оснащения напротив позиций "блокировка дифференциала" и "понижающая передача" слово "опция". Ни бизнесменам, ни блондинкам, которые накопили на эту машину, такие игрушки не нужны. Им нужны стиль и комфорт, а тут этого с избытком.

Построенный на базе старшего Range Rover и оснащенный пневмоподвеской уже в базовой комплектации этот автомобиль едет так же породисто, но, как и заявлено в названии, более спортивно: резче реакции на руль, меньше крены. Если же включить режим Dynamic, "Спорт" начинает вести себя так, будто при каждом нажатии на газ ему в задницу стреляют солью: 8-ступенчатый автомат моментально переходит на пару скоростей вниз, обеспечивая тебя запасом мощности, достаточным для обгона. С места разгон тоже хорош. У протестированного нами 340-сильного бензинового V6 на набор первых 100 км/ч уходит 7,2 секунды. Топовый же SVR с 5-литровым V8 выполняет тот же норматив за 4,7 секунды. Ехать в режиме Dynamic весело, но для 2115-килограммового гиганта, изнутри сплошь обтянутого кожей, слишком уж дергано. Зачем спешить, если в салоне так спокойно, а дорогу тебе уступают, стоит лишь мигнуть поворотником?



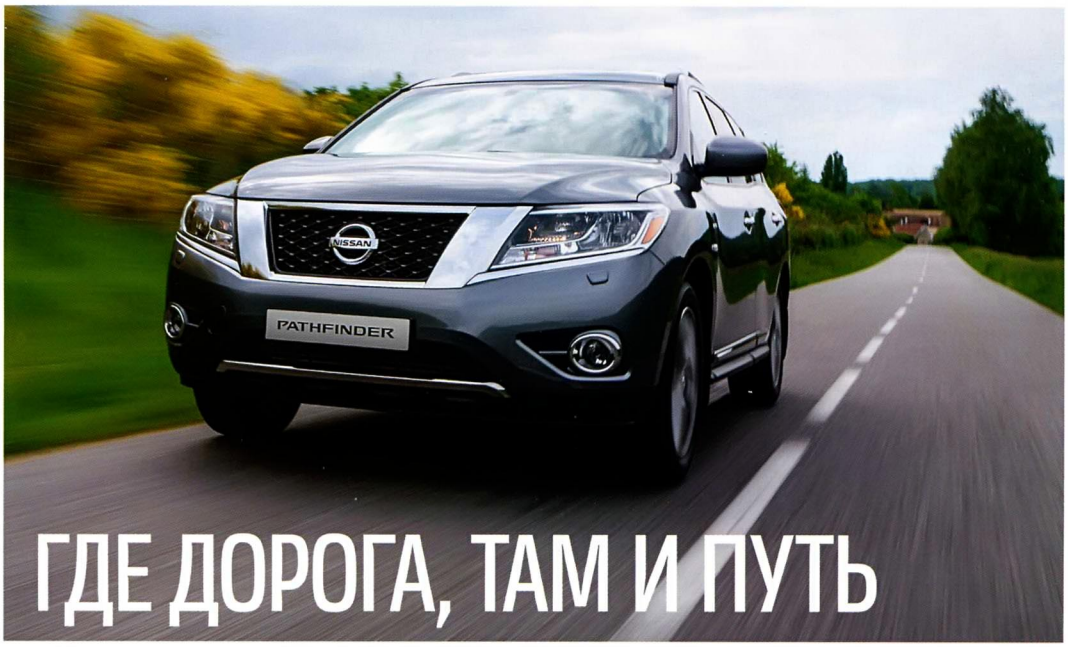
Range Rover Sport — это автомобильный Джеймс Бонд, и не только потому, что рожден в Великобритании и служит Ее Величеству. Этот автомобиль, как и агент 007, готов при соблюдении самого строгого дресс-кода, кидаться во все тяжкие и выходить победителем.

ДЛЯ БОРЬБЫ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ НА СУШЕ — СИСТЕМА TERRAIN RESPONSE 2 И ИЗМЕНЯЕМЫЙ (ОТ 150 ДО 335 ММ) ДОРОЖНЫЙ ПРОСВЕТ

"Спасибо" за это стоит сказать Крейгу, правда, в данном случае не Дэниелу, а Картеру. Так зовут конструктора, научившего этот автомобиль фокусам в лучших традициях машин Бонда.

Например, если глубина брода зашкалит за разрешенные 850 мм, Range Rover Sport подаст сигнал, мол, "Спасите! Помогите! Тону!": специальные датчики сканируют водные преграды. Для борьбы с сухопутными препятствиями — система Terrain Response 2 и изменяемый — от 150 до 335 (!) мм — дорожный просвет.

Есть ли у этого спецагента минусы? А куда без них. Главный и самый раздражающий — это сенсорный дисплей, который мало того что туповат, так еще и наделен слишком большими полномочиями. Зачем, например, на него вынесли управление подогревом сидений, который теперь включить сразу, сев в машину, невозможно? Тормозит и навигация. Но это то, что успеваешь заметить за время краткого тест-драйва. Более подробное знакомство с Range Rover Sport оценивается минимум в 3 163 000 руб.



ГДЕ ДОРОГА, ТАМ И ПУТЬ

Еще один бастион пал: очередной рамный внедорожник превратился в городской кроссовер. Четвертое поколение Nissan Pathfinder Илья Виноградов тестировал на степных грунтовках Казахстана.

Посреди абсолютной глуши я нахожусь на мобильном островке городского комфорта. Кругом степь да степь, и только на горизонте видны горные цепи Тянь-Шаня, к которым я мчусь по грунтовой дороге со скоростью под 100 км/ч. Из 12 динамиков аудиосистемы Bose тихо доносится музыка, бортовой компьютер показывает информацию о передаче момента на колеса, давлении в шинах, расходе и прочей температуре за бортом. Кожаные сиденья с вентиляцией и подогревом удобно держат спину и пятую точку. Быстро, как это бывает в предгорье, опускается темнота. В открытый люк над головой видны мириады звезд, и если бы у меня были пассажиры на втором и третьем ряду сидений, они могли бы отвлечься от просмотра кинофильма на встроенных в подголовники передних сидений экранах и тоже насладиться видом неба через доступную в качестве опции панорамную крышу. При необходимости я могу посмотреть на свой автомобиль сверху и увидеть объекты вокруг него с помощью системы кругового обзора из четырех камер.

Nissan Pathfinder четвертого поколения — это абсолютно новая машина. Переход к несущему кузову позволил сократить снаряженную массу, при том что автомобиль подрос в длину и ширину. Место автомата занял бесступенчатый вариатор Xtronic последнего поколения. А отказ от дизельного мотора в линейке компенсирован гибридной модификацией. Кстати, это первый гибрид, производящийся в России: все модификации Pathfinder выпускает завод Nissan в Санкт-Петербурге.

ЗАТО В ЗАГОРОДНОМ ЦИКЛЕ NISSAN PATHFINDER HYBRID МОЖЕТ НА ОДНОЙ ЗАПРАВКЕ ПРОЙТИ ДО 990 КМ. ОЧЕНЬ НЕПЛОХО!

В динамике гибрид (2,5 л, 234 л. с. + 20 л. с. электромотор) хоть и немного, но уступает бензиновой версии (3,5 л, 249 л. с.): 8,7 секунды до 100 км/ч против 8,5. Зато в загородном цикле может на одной заправке пройти до 990 км. Очень неплохо!

Повторю еще раз. Это абсолютно новая машина. Отсутствие рамы и понижающего ряда коробки означает, что в настоящее бездорожье на новом Pathfinder лучше не лезть, даже с учетом наличия интеллектуальной системы полного привода All Mode 4x4i. Кроме того, 20-дюймовые диски хороши для "проглатывания" сотен километров ровного асфальта, но даже на плохой дороге подвеска создает дискомфорт, что уж тут говорить о полном ее отсутствии.

В общем, это кроссовер. Уже не Murano, но еще не Infinity QX60. Новый Pathfinder доступен в четырех комплектациях: Mid, High, High+ и Top, по цене от 2 130 000 до 2 500 000 руб. (гибридная модификация доступна для трех последних комплектаций и стоит дороже на 110 000 руб.).

Он прекрасно подойдет тем, кто хочет пересесть с Nissan X-Trail на что-то побольше. Тем, кому нужен вместительный и комфортный городской кроссовер. А вот у любителей бездорожья другой путь.

ГРАНД, МЕРСИ

Бывают ли сексуальными бегемоты и можно ли в 30 лет мечтать о том, чтобы водить автобус? После недели за рулем Citroen Grand C4 Picasso Антон Иванов пересмотрел свой взгляд на эти вопросы.

Еще недавно у меня было два Citroen C4, поэтому глупо говорить, что я безразличен к этой марке. В начале 2000-х казалось, что дизайнеры захватили власть в Citroen и устроили настоящий праздник непослушания, который был мне по душе.

Пусть у руля крутится обод, а ступица стоит на месте! Пусть заднее стекло будет вогнуто внутрь! Эти и другие странные идеи шли в серию. В итоге у Citroen появились неповторимое лицо и харизма — вещи, которых так не хватает машинам в наше время, когда зачастую два автомобиля отличаются только названиями.

Новый Grand близок духу тех Citroen, но он чуть взрослее (впрочем, повзрослел и я). Тут меньше безумных идей, но узнаваемое лицо на месте. Автомобиль стильный и "французский" во всем. Если обычно компактвэны покупают от безысходности (много детей и мешков с картошкой), то в этот можно влюбиться.

Внутри машины — дом. Столики для еды с "настольными лампами", шторки, розетка на 220 В, съемный фонарик, подвал (ящики под ногами у второго ряда), место для фотографии (на экране можно установить "картинку десктопа"). Есть даже возможность "двигать мебель" — три кресла второго ряда передвигаются вперед-назад. Если сложить среднее из них и снять бокс между передними сиденьями, Grand превращается в настоящий автобус с центральным "коридором", по которому можно если не ходить, то лазить с первого ряда на третий. Зачем это нужно? А ты представь автопутешествие с детьми и пробками!

Впрочем, размяться могут и взрослые: в передних креслах — встроенный массажер. Если же заказать машину с пакетом Lounge, то у переднего пассажира будет еще и раскладная оттоманка с электроприводом, как в авиационном бизнес-классе: разложил и задремал, пока не начали разносить еду. Правда, спать можно, только если под колесами хороший асфальт: Grand Picasso довольно жесткий. Это позволяет машине неплохо рулиться, и если прошлое поколение этого компактвэна было валким, то новое настроено на более активную езду.

Хотя Grand Picasso, конечно, не горячий хэтчбек, а крейсер. Разгон до 100 км/ч у протестированного нами 115-сильного дизеля объемом 1,6 л занимал 12–13 секунд. Долго? За рулем от этого как-то не страдаешь — гонять и подрезать всех вокруг не хочется. Когда лобовое стекло заходит далеко за голову водителя и плавно переходит в панорамную крышу, хочется любоваться видами и ехать, ехать, ехать, тем более что по трассе машина идет идеально. Во многом это стало возможно благодаря огромной колесной базе (2840 мм).

И все-таки ощущения двойственные — вроде бы все нравится, но роботизированная коробка, пусть и далеко не самая плохая, неминуемо проигрывает традиционной АКПП в плавности. Хочешь автомат? Он есть, но только в паре с топовым бензиновым 1,6 (150 л. с.). С ним и динамика у машины совсем иная (0–100 км/ч за 9 секунд). В общем, есть над чем поломать голову, тем более что в Citroen опций традиционно не счесть (автопарковщик, система кругового обзора и т. д.). Соблазнительно звучат и всевозможные бонусы вроде программы "Помощь на дороге при ДТП" — бесплатный круглосуточный эвакуатор для машин Citroen не старше 8 лет, который отвезет на сервис. Цена Grand C4 Picasso — от 1 360 000 руб.

ЕСТЬ ДАЖЕ ВОЗМОЖНОСТЬ "ДВИГАТЬ МЕБЕЛЬ" — ТРИ КРЕСЛА ВТОРОГО РЯДА ПЕРЕДВИГАЮТСЯ ВПЕРЕД-НАЗАД

В БОЙ, SCOUT!

“Какой просторный багажник, три трупа можно засунуть!” — расхваливал персонаж Де Ниро в фильме “Анализируй то” новенькую (по тем временам) Audi A8. Ерунда это. Посмотрел бы он на Skoda Octavia Combi Scout! Вот Константин Воронцов не только посмотрел, но и проехал на ней из Гибралтара в Марокко.

Сухие данные про 588–1718 л объема багажника не передают те ощущения, которые испытываешь, впервые видя, как за крышкой пятой двери открывается пространство размером примерно с Марианскую впадину. Я серьезно: до спинок кресел с моими скромными 174 см без специального оборудования просто не добраться. Благо шкодоводу предлагается множество крючочков, сеточек, зажимчиков и петелечек, чтобы так глубоко погружаться в эту бездну было необязательно. Даже светодиодный фонарик для подсветки глубин имеется, наверное, на случай если ты потерял в багажнике небольшой 50-дюймовый телевизор.

Если измерять “денировскими” мерками — тоже полное раздолье: два мужика и две девушки помещаются не то чтобы с комфортом, но лишние части тела “за борт” не свисают, глаза копам не мозолят. Впрочем, посмотрим правде в глаза: на крутую бандитскую тачку Skoda Octavia Combi Scout не тянет. Она не гангстер, она — проходимец, и ее оружие не автомат, а полный привод 4 x 4.

Вообще класс таких автомобилей — универсалы повышенной проходимости — зародился в Швеции, где Volvo Cross Country позволила шведским семьям доставлять коробки из IKEA не только до своих квартир, но и до загородных домиков. Теперь то же самое и с тем же успехом может делать и Skoda Octavia Scout, построенная на “всефольксваге-новской” платформе MQB. Должен сказать, что сделать из той же “тележки”, из которой получается трехдверный Golf, автомобиль, на котором легко и элегантно можно перевезти всю обстановку своей квартиры, — это круто!

РОДИТЕЛЯМ БУДЕТ ПРОСТОРНО СПЕРЕДИ, А ДЛИННОНОГИЕ ДЕТИ В ГРЯЗНЫХ БОТИНКАХ ВСЕ РАВНО НЕ ДОСТАНУТ ДО СПИНКИ ПЕРЕДНЕГО КРЕСЛА

В нашей стране, где люди нередко ездят за упомянутой шведской мебелью из соседних городов, Octavia Scout явно найдет своего покупателя. В дисциплине “1000 километров за матрасом” она — просто мастер спорта. Расход в районе 6 л и разгон до 100 км/ч за 7,8 секунды помогут добраться до цели быстро и экономично. Причем в долгой дороге не устанет ни один пассажир.

Родителям будет просторно спереди, а длинноногие дети в грязных ботинках все равно не достанут до спинки переднего кресла. Не будет давить никому на уши и дорожный шум. Даже на 18-дюймовых колесах в путешествии по далеко не идеальным дорогам Марокко я чувствовал себя вполне уверенно и комфортно.

У нас принято называть универсалы сараями, но употребить это слово в отношении Octavia Scout язык не поворачивается: этот автомобиль позволяет так резво проходить повороты, что только крики тещи с заднего сиденья смогут остановить тебя от игры в ралли по пути на дачу. Вместо штурмана тут навигационная система, а если что, проложить путь можно и по звездам, причем не выходя из машины, — огромная стеклянная крыша открывает вид на небо, достойный планетария. Жалко только, что в этом поколении Octavia Scout, в отличие от прошлого, нет версии с механической КПП — только DSG. И вот тебе еще кое-что на тему слова “жалко” — 1 575 000 руб за машину с двигателем 1,8 TSI (180 л.с.).

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Pioneer X-SMC01BT

В детстве ты слушал музыку на виниловых пластинках, подростком — переписывал у друзей кассеты, потом покупал альбомы на CD, а теперь снова должен платить за них в онлайн-магазинах. Может быть, хватит? Эта стильная и тонкая аудиосистема позволит тебе наслаждаться и той музыкой, которая есть у тебя на компакт-дисках, и той, что ты покупаешь в iTunes Store. Поддержка iOS и Android, встроенный Bluetooth, порт USB, а также CD-проигрыватель и FM-тюнер — что еще нужно человеку для счастья? Разве что выбор из черного, белого и серебристого корпусов. 7990 руб.

■ **pioneer-rus.ru**

Samsung Galaxy A5

Хороший смартфон должен оставаться незаметным в кармане, но быть центром внимания, когда его оттуда достают. Samsung Galaxy A5 отлично справляется с обеими задачами. При толщине всего 6,7 мм и весе 123 г он имеет яркий адаптивный Super AMOLED-дисплей, мощный четырехъядерный процессор (1,2 ГГц) и прекрасные камеры (фронтальную — 5 Мп и основную — 13 Мп). Корпус A5 может быть золотого, серебряного, черного или белого цветов. 23 990 руб.

■ **samsung.com**

Alcatel Onetouch Watch

Эти умные часы со встроенными акселерометром, гироскопом, высотомером и пульсометром легко могут забрать звание твоего любимого гаджета у любого другого устройства. Они будут следить за тем, насколько здоров твой сон и насколько продуктивны тренировки, будут выводить на свой экран сообщения от смартфона, а также работать, как пульт от его плеера и фотокамеры. Добавь к списку достоинств Onetouch Watch несколько вариантов дизайна (от спортивного до классического) и совместимость с гаджетами на Android 4.3 и iOS7 — и ты поймешь, что у Alcatel получилось сделать свои смарт-часы одними из самых интересных на рынке. Цена на момент сдачи номера не известна.

■ **alcatelonetouch.com/ru**

Jabra Sport Pulse Wireless

Лучших наушников для спорта мы не видели. Jabra Pulse не только легкие (16 г), влагозащищенные, беспроводные и с пультом прямо на правом "ухе", но, главное, оборудованы пульсометром. Встроен он в левый наушник и может легко заменить тебе самый распространенный тип датчика сердечного ритма — тот, который крепится на грудь. Jabra Pulse могут связаться с фитнес-часами с помощью Bluetooth Smart, а также устройствами на iOS и Android (по тому же Bluetooth или NFC). Данные о том, как бьется твое сердце, могут даже одновременно отправляться и на часы, и на смартфон. На последний, кстати, стоит поставить приложение от Jabra — оно поможет тренироваться бегунам, велосипедистам, лыжникам, роллерам: голос в наушниках будет нашептывать информацию о расстоянии, времени и, конечно, пульсе. 17 000 руб.

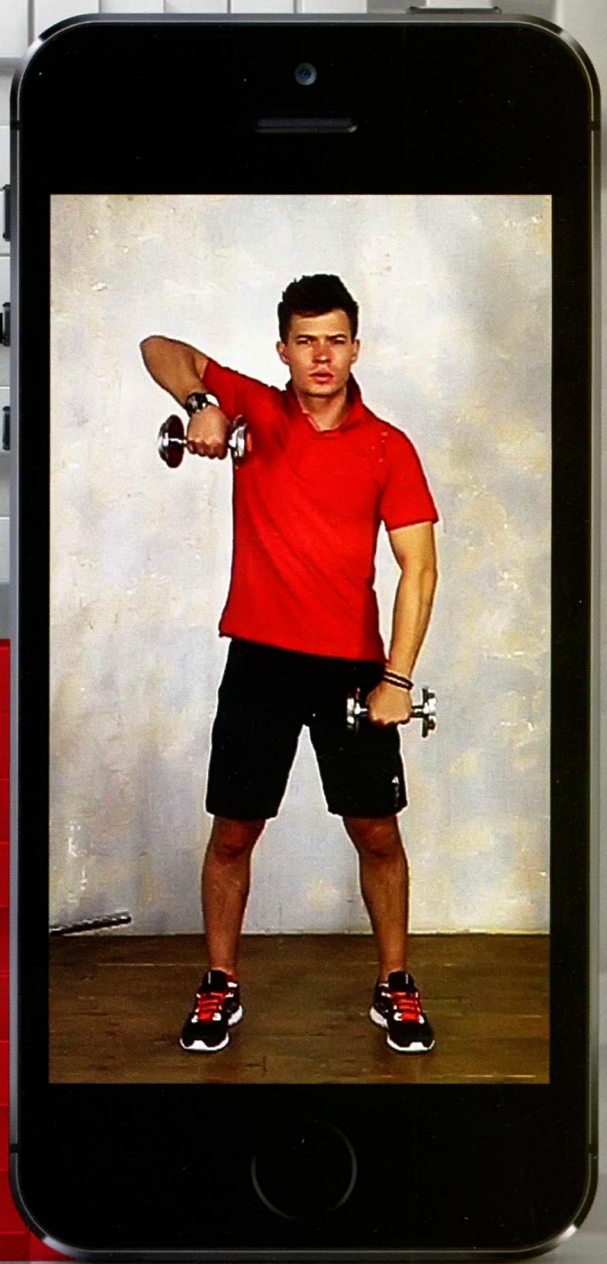
jabra.ru

НОВОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ IPHONE!

Men's Health

ТРЕНИРОВКИ ДОМА

МИНИМУМ спортивного инвентаря — МАКСИМУМ эффекта от тренировок!
МИНИМУМ денежных затрат — МАКСИМУМ удобства и комфорта!



"Это приложение — детальная, пошаговая инструкция о том, как прийти в отличную форму за год, не посещая фитнес-клуб. Занимаясь дома, ты пройдешь через шесть постепенно усложняющихся этапов. Несмотря на то что каждый этап посвящен конкретной задаче, вся программа представляет собой взаимосвязанную систему тренировок, позволяющую максимально развить основные двигательные качества — силу, выносливость, гибкость и ловкость".

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, фитнес-редактор Men's Health и автор бестселлера "Фитнес для умных"

НАБЕРИ ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ ЗА 1 ГОД БЕЗ ФИТНЕС-КЛУБОВ И ТРЕНЕРОВ!

Загрузите в App Store

16+

РЕКЛАМА

ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ИМЯ

Марка Kenzo пополнила линию по уходу за кожей лица Belle De Jour новым средством с громким названием Fantastic fluid — мгновенно увлажняющим и смягчающим кожу и защищающим ее от внешних воздействий.

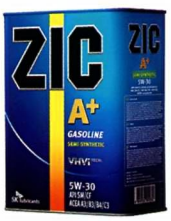
Такое имя обязывает производителя ко многому, согласись. Посмотрим, в чем же выражается великолепие этого средства. Итак, оно на легкой гелевой основе, благодаря чему полезные вещества быстро проникают в глубокие слои кожи, не оставляя на ее поверхности неприятной липкой пленки. Этот легко впитывающийся флюид на основе растительной воды белого лотоса (уникального цветка, обладающего способностью к самоочистке — его лепестки и листья всегда остаются чистыми, какие бы природные бури не бушевали вокруг) активизирует процессы жизнедеятельности клеток кожи и восстанавливает их функции. Входящие в состав средства активные ингредиенты стимулируют синтез эластина и коллагена, а светоотражающие частицы защищают кожу от негативного воздействия излучения — как естественного (от солнца), так и искусственного (от компьютера). Так что, если ты проводишь много времени перед монитором, флюид от Kenzo — как раз то, что тебе нужно.

СТАРТ ДАН

С марта этого года седан Toyota Camry 2.0 начали выпускать на заводе компании в Санкт-Петербурге. Седан оборудован абсолютно новым двухлитровым двигателем и 6-ступенчатой АКПП. Современный и яркий дизайн, богатое оснащение с акцентом на высокие технологии и премиальное качество исполнения несомненно привлекут твое внимание. Причем в базовой комплектации автомобиль уже радует всеми необходимыми системами активной и пассивной безопасности (одних только подушек безопасности тут шесть). Расходуя всего 7,2 л на сотню, разгоняется такой автомобиль до 100 км/ч за 10,4 с.

КАК ПО МАСЛУ

Правильно выбрать масло для своего железного коня важно — машина и прослужит дольше, и меньше навредит природе. Компания SK Lubricants разработала серию полусинтетических моторных масел ZIC A+ с вязкостями 5W-30, 10W-40 и 10W-30 — с пониженным содержанием серы и сульфатной золы. Попробуй.



НЕ ЛИШНИЙ БАГАЖ

Швейцарская марка Strellson выпустила лимитированную коллекцию Traveller Collection. В ней всего семь предметов — пиджак, куртка, брюки, рубашка, пальто, ремень и галстук. Главное, они легко между собой сочетаются, создавая образ, который подойдет на любой случай. А не этого ли хотят все путешественники?

КТО НА НОВЕНЬКОГО

Весной в Россию приходит английский бренд модной одежды и аксессуаров Superdry. На нашем рынке британцы дебютируют с размахом — Superdry в ТЦ "Колумбус" в Москве занимает два этажа общей площадью более 900 кв. м, а в московском же ТЦ "Авиапарк" магазин расположился на 850 кв. м. В ассортименте у марки и мужская, и женская линии одежды и аксессуаров.

ФИЛЬМ, ФИЛЬМ, ФИЛЬМ

Французский актер Гаспар Ульель стал посланником аромата Bleu de Chanel в 2010 году, а сам мэтр Мартин Скорсезе снял тогда для модного дома Chanel рекламный ролик с ним в главной роли. И вот встречайте новый шедевр с участием Гаспара для Bleu de Chanel, но уже от режиссера Джеймса Грея, обладателя "Серебряного льва" Венецианского кинофестиваля. Ролик, несмотря на короткий формат, успевает рассказать историю о человеке, который обретает свободу, сбегая от всех. Он прислушивается к своему внутреннему голосу, говорящему ему: "Ты становишься тем, кто ты есть! Навсегда!"

МАСКА, Я ТЕБЯ ЗНАЮ

Английская марка обуви Clarks Originals при участии рэпера MF Doom выпустила классическую модель ботинок Wallabee в новом дизайне. Ярко-синие ботинки с оранжевыми шнурками — своеобразная дань фирменному цвету любимой баскетбольной команды музыканта, New York Knicks, а на подкладку нанесен принт-маска, без которой рэпер никогда не появляется на публике.

ОСТАВАЙСЯ ДЖЕНТЛЬМЕНОМ

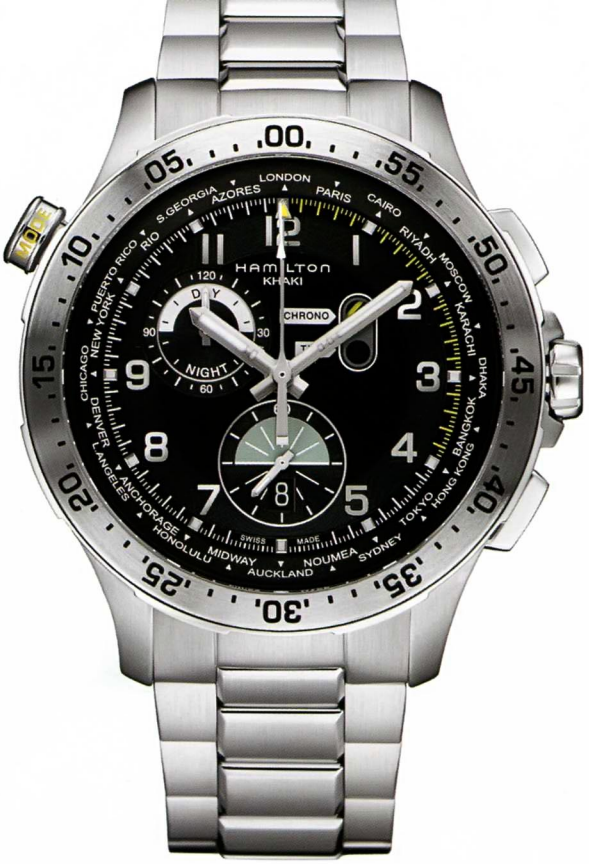
Парфюмеры дома Givenchy вновь наполнили "флягу" — а именно такую форму имеет флакон нового аромата Gentlemen Only Casual Chic — древесно-пряной свежей композицией. Создав в 2013 году первый Gentlemen Only, марка Givenchy доверила актеру Саймону Бейкеру представлять его поклонникам. В 2014-м появилась чувственная туалетная вода Gentlemen Only Intense, а Саймон по-прежнему олицетворял образ джентльмена. И вот через год настало время для повседневной версии Gentlemen Only — Casual Chic. Оставаясь верной оригинальным нотам аромата Gentlemen Only (сандаловое дерево, кедр, лист березы), новинка демонстрирует и свою индивидуальность. Яркое трио специй — кардамон, имбирь и можжевельник — делает аромат пряным и свежим. Ну а галантный Саймон Бейкер, звезда телесериала "Менталист", вновь демонстрирует свою улыбку миру с рекламных фотографий.

ВОТ И ЛЕТО ПРИШЛО

Бренд мужской одежды D'S Damat подготовил тщательно продуманную летнюю коллекцию, подходящую под разные типы фигур. В ней представлены модели из льна и хлопка. Основными цветами в коллекции стали белый, синий и красно-оранжевый. Коллекцию дополняют галстуки-бабочки, пояса, карманные платки и классические лаковые туфли.

БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ

Парфюмерный бренд AXE не только выпустил серию новых продуктов Axe Black (дезодорант, антиперспирант, шампунь, гель для душа), но и запустил проект AXE Black Style, который призван обучить мужчин основным принципам ухода за собой (если вдруг кто-то еще в этом не силен). Обучение заочное: заходишь на официальный канал AXE Russia на YouTube. Захочешь узнать больше — тебе сюда: http://www.youtube.com/user/AXEeffectTV



ПОДУМАЙ О МИНУТАХ СВЫСОКА

Новый кварцевый хронограф Chrono Worldtimer марки Hamilton точно определяет время во всех 24 часовых поясах. Модель разработана при участии мастера высшего пилотажа Николя Иванова. Авиационный дух присутствует в каждой детали часов: и в наружной отделке, и во внутреннем устройстве. У хронометра удобная для пилотов маркировка на безеле, предназначенная для обратного отсчета минут. Дополнительная кнопка на 10-часовой отметке отвечает за переключение часов между режимами хронографа и мирового времени.

УВЕРЕННЫЙ ШАГ

Хорошие новости для любителей пеших прогулок — датская марка Ecco выпустила первую коллекцию обуви с использованием технологии Gore-Tex® Surround™. Легкие спортивные модели с отделкой из кожи яка сохранят твои ноги сухими и свежими в любой ситуации — специальная дышащая мембрана Gore-Tex® выводит жар и влагу через особую систему вентиляции.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ

Производитель повседневной одежды Finn Flare с гордостью объявил, что лицом их новой рекламной кампании стал российский артист и неутомимый оптимист Сергей Светлаков. Весенне-летний сезон — 2015 Finn Flare встречает многообразием моделей, цветов и фасонов, так что в ближайшее время нам предстоит увидеть Сергея во множестве ярких образов.

ПОЕХАЛИ!

Итальянская марка Baraka посвятила ювелирную коллекцию Space Run полету Юрия Гагарина в космос. На орбиту ценителей украшений выведены браслеты с изображенным на пластине маршрутом "Востока", а у запонок есть вращающиеся элементы в форме этого космического корабля.

АНГЕЛЫ ЧАРЛИ

Актер Чарли Ханнэм отныне олицетворяет мужской аромат Calvin Klein Reveal Men. Если вдруг так вышло, что ты не смотрел байкерский сериал "Сыны анархии" или, скажем, не собираешься на премьеру фильма "Рыцари Круглого стола: Король Артур" (хоть его и снимает сам Гай Ричи), то уж наверняка видел Ханнэма в "Тихоокеанском рубеже". Кстати, Чарли — тот самый парень, который отказался от главной роли в "50 оттенках серого". Лучшей характеристики для кинозвезды мужского пола на сегодняшний день и не сыскать. Зато вместо этого он сыграл в двухминутном ролике, посвященном женскому аромату Calvin Klein CK Reveal мужчину, плененного дьявольски привлекательной соседкой в исполнении Даутцен Крус, за которой он по сюжету подглядывал из окна. Так что предложение Чарли стать лицом мужской версии парфюма CK Reveal Men стало вполне закономерным. Но нас-то, сам понимаешь, куда больше интересует красотка-партнерша, а не новое амбре Чарли, так что мы его прямо спросили:

— Чарли, ты же понимаешь, что больше всего всех нас волнует — ну, и каково это было сниматься с такой красоткой, как Даутцен Крус?
— Догадывался, что речь пойдет не о парфюме (смеется). С Даутцен было легко на съемках. Она очень соблазнительная и, конечно, профи. Надо сказать, это был мой первый опыт съемок в рекламном ролике, но вышло круто — ну, судя по тому, что мне потом предложили стать лицом мужской версии этого аромата.

Так о чем же сам парфюм? Свежесть имбиря и морской соли, ноты агавы, кожи, ветивера и золотой амбры. По ощущениям аромат теплый и освежающий одновременно. Подобная противоречивость дает веские основания полагать, что, если в доме напротив у тебя завелась красивая соседка, тебе осталось лишь пару раз столкнуться с ней по пути домой, а остальное сделает аромат CK Reveal Men.

“СПОРТСМЕНЫ ЖДАЛИ ПОЯВЛЕНИЯ КРОССОВОК, УЧИТЫВАЮЩИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТОПЫ, И REEBOK ZPUMP FUSION СТАЛИ ОТВЕТОМ НА ИХ ПРОСЬБЫ. МЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО БЕГУНЫ СРАЗУ ПОЧУВСТВУЮТ РАЗНИЦУ”.
Билл Макиннис, глава отдела товаров для бега Reebok

ОПЕРАЦИЯ “ВОЗДУХ”

Компания Reebok представила революционную модель кроссовок для бега ZPump Fusion.

Взяв за основу свою легендарную технологию Pump, компания усовершенствовала ее, создав адаптирующуюся модель нового поколения. Благодаря воздушной камере, встроенной в верхнюю часть кроссовки, ZPump Fusion способны принимать форму ноги с учетом ее индивидуальных особенностей и надежно фиксировать стопу.

При нажатии на кнопку Pump воздух через клапан поступает во внутреннюю камеру, наполняя ее и фиксируя верхнюю часть стопы и пятку. Второй клапан позволяет выпустить воздух из кроссовки после окончания пробежки. Революция в технологии Pump и разработка уникальной модели ZPump Fusion следуют основной миссии Reebok — менять мнение людей о фитнесе и отношение к нему. В компании считают, что тренировки — это не просто физическая активность, а способ изменить свою жизнь, расширить сознание, укрепить дух и раскрыть потенциал. Кроссовки Reebok ZPump Fusion поступят в продажу во все розничные магазины Reebok и в интернет-магазин reebok.ru 10 марта.

В отличие от обычных беговых кроссовок, которые зачастую состоят из более чем 40 отдельных элементов, в Reebok ZPump Fusion лишь три основные детали. Именно они обеспечивают максимальное удобство и фиксацию стопы.

1. ТЕХНОЛОГИЯ PUMP
“Воздушная камера” обеспечивает легкость. Кроссовка при наполнении воздухом принимает форму стопы, надежно фиксируя ее с учетом индивидуальных особенностей, и позволяет показать все, на что ты способен.

2. FUSION SLEEVE
Бесшовный компрессионный материал верха соединяет элементы ZPump Fusion, обеспечивая идеальное облегание кроссовки по ноге. Это позволяет достичь максимального комфорта и надежной фиксации стопы.

3. ПОДОШВА ZRATED
Подошва создана по аналогии с высокоскоростными шинами класса Z. Ее рисунок гарантирует устойчивое сцепление и отличную маневренность, необходимые для быстрого бега.

ЧАРЛИ ЧАПЛИН

В апреле мы празднуем день рождения Чарли Чаплина — актера, режиссера, сценариста, композитора и "единственного гения, которого породила киноиндустрия" (Бернард Шоу). На примере четырех его фильмов вспоминаем, как этот черно-белый человек повлиял на мировую культуру.

1 "Зарабатывая на жизнь", 1914

Лондон, Хэнуэллский приют для бездомных детей, одна из пятниц 1896 года. В 15-метровой комнате с потолка свисают канаты — это местный спортзал. По стенам жмутся дети, а у стола с задранной рубашкой стоит семилетний Чарли Чаплин. "Ты поджег туалет?" — замахивается розгами директор приюта, капитан в отставке Хиндрем. Поначалу жизнь маленького Чарли не заладилась: родители развелись, мать-певичка потеряла голос, а вместе с ним и работу. Чаплин с братом жил то у родственников, то в приюте. Будущий гений торговал газетами, работал подавальщиком бумаги в типографии, играл на скрипке, танцевал и по мелочи играл в театре. В 1903 году ему доверили первую серьезную роль — посыльного Билли в театральной постановке "Шерлок Холмс". В 14 лет Чарли еще не знал алфавита, поэтому прочитать сценарий ему помог брат Сидней. До первой роли в кино останется еще 11 лет, которые он проведет в полном соответствии с названием той короткометражки — "Зарабатывая на жизнь".

2 "Прерванный роман Тилли", 1914

Самые первые фильмы — документальные, они длятся по нескольку минут. В России люди цепенеют от "Вида харьковского вокзала в момент отхода поезда с находящимся на платформе начальством" (1896, режиссер Альфред Федецкий). Во Франции — восхищаются "Завтраком младенца" (1895, всю картину Луи Люмьер показывает, как ест ребенок). Появившиеся чуть позже художественные фильмы длятся по 20 минут: люди на экране лупят друг друга, забавно падают и снова поднимаются, чтобы заехать кому-нибудь по лбу. А в 1914 году случается светопреставление: выходит "Прерванный роман Тилли", первая в истории полнометражная кинокомедия. Зрители сидят перед экраном не отрываясь 73 минуты, смотрят на прыжки и ужимки главного героя — "маленького бродяги" Чарли Чаплина.

3 "Малыш", 1921

Смех в начале XX века оказывал на людей ровно такое же влияние, как и сейчас. Они ненадолго забывали про то, что в холодильнике нет еды, собака умерла, а на лице появились морщины. Но сто лет назад веселый жанр в кино ограничивался одной лишь "комедией пощечин". Все изменилось, Чарли придумал свой первый полнометражный фильм. В "Малыше", картине о дружбе мальчика и бродяги, Чарли решил смешать комедию и драму, что до этого никто никогда не делал. "Что за чушь? Не выйдет, будет фальшиво, никто не станет смотреть", — хором кричали специалисты от киноиндустрии. Съемки заняли 154 дня, потом 118 дней длился монтаж. А 21 января 1921 года на премьере в Нью-Йорке весь зал смеялся и плакал над первой в мире трагикомедией.

4 "Великий диктатор", 1940

Когда Чарли Чаплин начинал снимать "Великого диктатора", Адольф Гитлер еще не выглядел смертельно опасным. Германия вроде бы прочно хранила мир с двумя крупнейшими державами — США и СССР. Вызывающей сатире на нацизм (в которой тот же Гитлер был выведен в образе диктатора Аденоида Хинкеля) обещали трудности с цензурой. Но вскоре все изменилось: вот по Европе энергично катят "Панцерваффе", сотрудники СС деловито обустраивают концентрационные лагеря, а бомбардировщики Heinkel 111 летят бомбить Британию. Пожалуй, ни один фильм в истории не появлялся на экранах так вовремя. Если встречаешь что-то очень страшное, попробуй посмеяться над этим — и станет чуть легче: "Великого диктатора" показывают на фронтах и в госпиталях, его смотрят беженцы из разбомбленных городов.

САМ С УСАМИ

Сэр Чарльз Спенсер Чаплин родился 16 апреля 1889 года в Лондоне. Как режиссер, продюсер, актер и сценарист выпустил 11 полнометражных фильмов. Дважды (в 1929 и 1972 годах) получал внеконкурсного "Оскара" "за бесценный вклад в киноискусство". 4 марта 1975 года Чаплин был посвящен в рыцари королевой Елизаветой II. Умер в 88 лет в Швейцарии. В 1999 году Американский институт киноискусства поставил Чаплина на 10-е место в списке "Величайших звезд кино за 100 лет среди мужчин".

ФОТО: DIOMEDIA

GUIDE TO STYLE
ВЕСНА•ЛЕТО 2015
7 ГЛАВНЫХ ЦВЕТОВ СЕЗОНА
15 ЯРКИХ ФУТБОЛОК
Men'sHealth
15 ПАР БЕЛЫХ ТАПОЧЕК
23 МОДЕЛИ ЧАСОВ
13 ПАР СОЛНЕЧНЫХ ОЧКОВ
20 ЦВЕТНЫХ БРЮК
14 ПОЛЕЗНЫХ ФЛАКОНОВ

СЛОВО РЕДАКТОРА

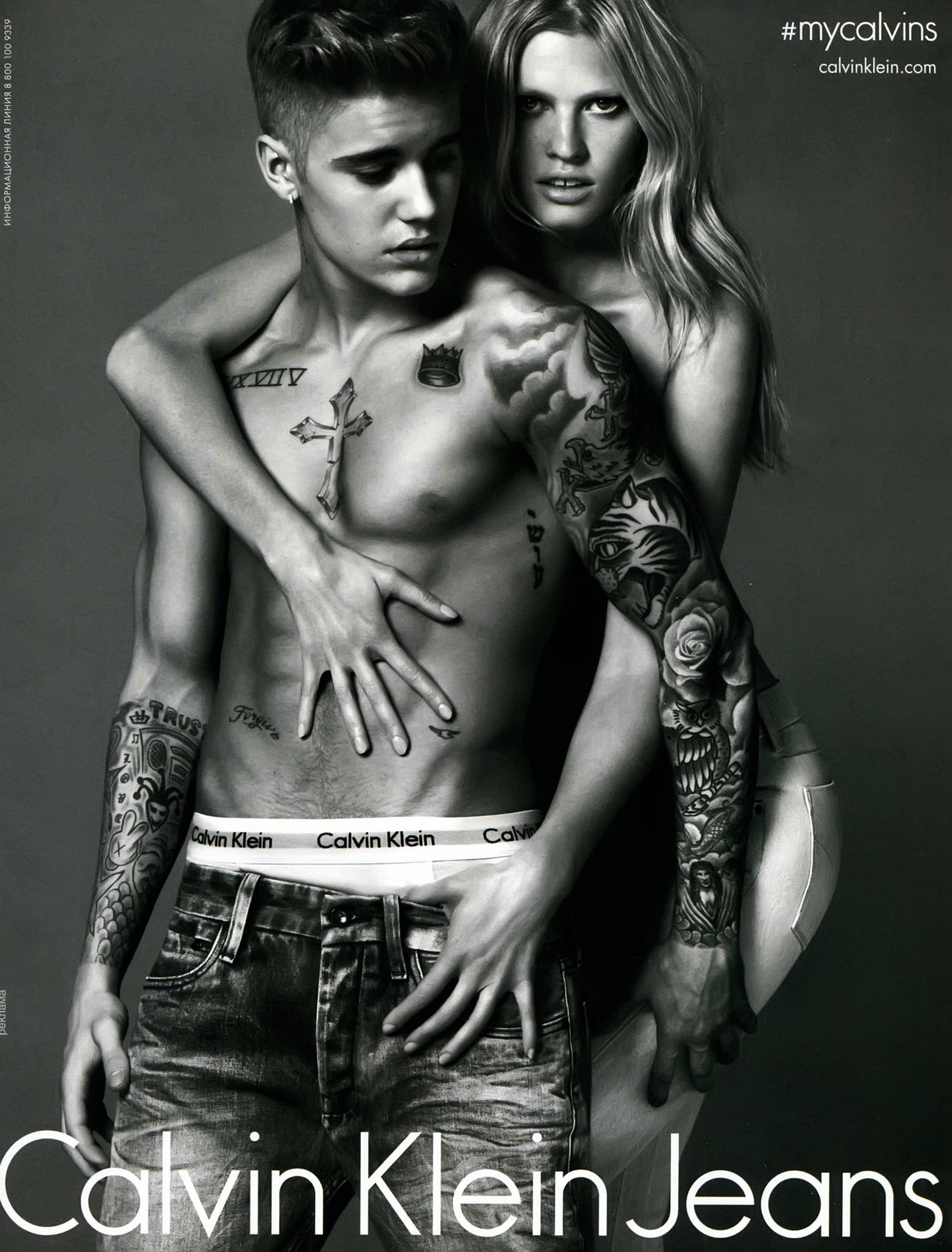
Послушай, все оттенки белого, черного и пресловутые 50 серого — унылая реальность. Да, их легко комбинировать, с ними сложно допустить серьезный стилистический промах. Все это практично, но так тускло. И если коротками зимними днями еще можно мириться с тоской в твоем шкафу, то лето с его желтым солнцем, голубым небом и зеленью повсюду не простит тебе пустоцветия.

Так стань же настоящим художником своего образа, не бойся быть ярким и запоминающимся, открой для себя новые краски и образы! Вот тебе несколько советов: основных цветов в твоем наряде должно быть не больше трех, в идеале — пусть один цвет доминирует, а остальные выступают на подпевках; старайся не комбинировать теплые и холодные оттенки; учитывай преломление света на разных материалах — ведь одинаковые цвета на разных тканях выглядят по-разному.

А чтобы тебе было легче справиться, мы сделали многоцветный гид по стилю, лучшее пособие для обновления гардероба в самое подходящее для выхода из черно-белой зоны время года!

Дерзай!

На обложке:
Фотограф: **Алексей Трясков**
Стилисты: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визажист: **Татьяна Волкова**
Модель: **Александр Русич @ World Fashion Models**

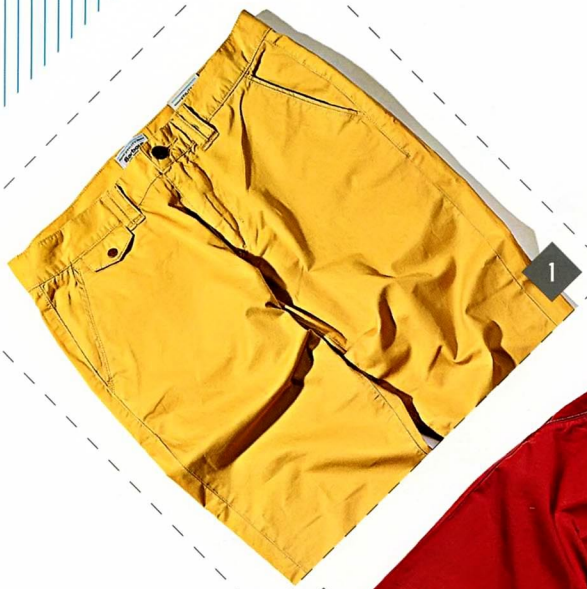

#mycalvins
calvinklein.com
ИНФОРМАЦИОННАЯ ЛИНИЯ 8 800 100 9339
Calvin Klein
Calvin Klein
Calvin Klein Jeans
реклама

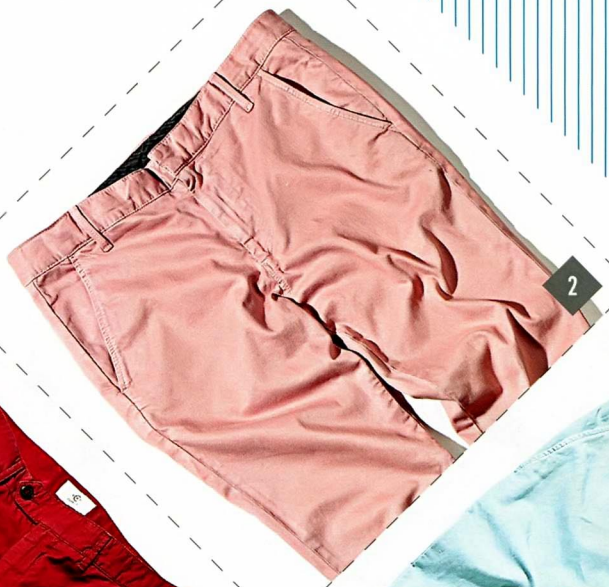
В ЛУЧШЕМ ЦВЕТЕ

Чиносы с успехом заменят тебе и офисные брюки, и джинсы. Главное — научиться их правильно подбирать.

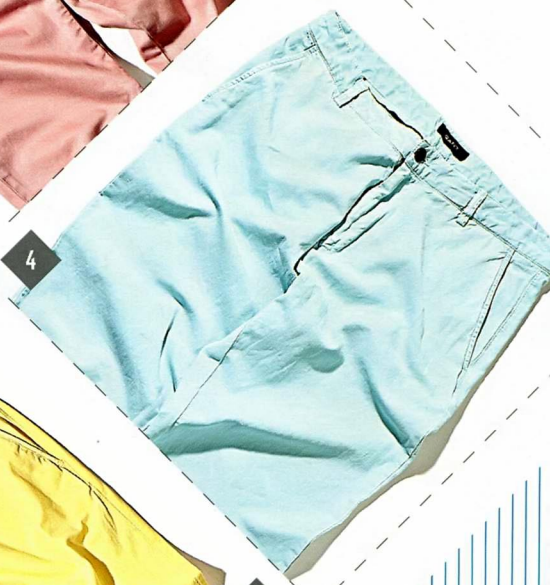
1. BARBOUR
2. JOE'S
3. CERRUTI 18CRR81
4. GANT
5. TOPMAN
6. COLUMBIA
7. HENRY COTTON'S
8. TIMBERLAND
9. MARC O'POLO

СТР. 24


1


2

3


4

5

6

7

8

9

СОВЕТ

Чиносы — на редкость универсальные брюки. Они будут одинаково уместны и на отдыхе, и в офисе, если соблюдать простое правило — в первой половине дня, на свежем воздухе, в атмосфере расслабленности и тунеядства надевай чиносы посветлее и поярче, а для более формальной обстановки выбери такие, чей цвет привлекает к себе меньше внимания.

РАДУЖНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

Давай, стягивай уже с себя все свое черное, белое и серенькое. Этой весной и летом полагается выряжаться во все краски радуги. И не затем, чтобы добавить оптимизма окружающей действительности, а потому, что эти семь объявлены самыми модными цветами сезона.

Henry Cotton's

Graham Chronofighter Prodive

Le coq sportif

Berluti

Gant

Tom Tailor

Marina Yachting

Levi's

Dirk Bikkembergs

Springfield

Oris Aquis Date

D'S Damat

adidas Originals

Uniqlo

Dolce & Gabbana

Clarks

John Lobb

Vivienne Westwood

Omega Seamaster Professional Co-Axial Chronometer

Lee Cooper

Dockers

8

→ СТР. 24

Topman
Tommy Hilfiger
Dockers
Tommy Hilfiger
Columbia
Seiko Velatura Kinetic Perpetual
Tom Tailor
Calvin Klein Color
Roberto Cavalli
Napapijri
Canali
Joop!
Mexx
Ecco
Christopher Raeburn
H&M
Colin's
Salvatore Ferragamo 1898 Slim Ceramic
Bvlgari Tourbillon Saphir Ultranero
D'S Damat
Burberry
Strellson
New Balance
O'stin
Daniel Hechter
The North Face
Swims

ВЕСЬ В БЕЛЫХ

Кроссовки и кеды белого цвета — самая правильная неформальная обувь сезона.

1. ADIDAS ORIGINALS
2. DC SHOES
3. DIRK BIKKEMBERGS
4. FRED PERRY
5. HILFIGER DENIM
6. LE COQ SPORTIF
7. SPERRY TOP-SIDER
8. PUMA
9. REEBOK

10

СТР. 24

1

2

3

4

СОВЕТ

Белая обувь — это головная боль, ведь ее, как никакую другую, важно содержать в идеальной чистоте. Самый простой способ привести в порядок белые кеды или кроссовки — почистить их обычной зубной пастой (зубной же щеткой) и прополоскать. А вот стирать в отбеливателе не стоит — внутренняя часть такой обуви часто из кожи или яркой материи, которые пострадают от контакта с химикатом и приобретут неопрятный вид.

5

6

7

8

9

ЛИЦЕВОЙ БАЛАНС

За твою мимику отвечают лицевые мышцы, а вот хороший цвет лица и пристойное состояние кожи обеспечивают косметические спецсредства. Вот 7 новых надежных помощников мужчин в борьбе за сохранение лица, которые стоят внимания.

1. **VICHY HOMME** ГЕЛЬ "5 В 1" СНИМАЕТ ОТЕКИ, УВЛАЖНЯЕТ, ПРЕДОТВРАЩАЕТ СТАРЕНИЕ КОЖИ, УСПОКАИВАЕТ РАЗДРАЖЕНИЕ, ОБЛЕГЧАЕТ БРИТЬЕ.
2. **CLARINSMEN SERUM DEFATIGANT YEUX** СЫВОРОТКА СНИМАЕТ ОТЕКИ ПОД ГЛАЗАМИ.
3. **CLARINSMEN GEL REVITALISANT** ГЕЛЬ ДЛЯ УМЫВАНИЯ ВОССТАНАВЛИВАЕТ ЦВЕТ ЛИЦА.
4. **BIOTHERM HOMME TOTAL RECHARGE** ГЕЛЬ ДЛЯ УМЫВАНИЯ С ЭКСТРАКТОМ ЖЕНЬШЕНЯ ОЧИЩАЕТ И ТОНИЗИРУЕТ.
5. **BIOTHERM HOMME TOTAL RECHARGE** КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ ГЕЛЬ УВЛАЖНЯЕТ КОЖУ.
6. **LA ROCHE-POSAY** ИНТЕНСИВНАЯ СЫВОРОТКА НА ОСНОВЕ ТЕРМАЛЬНОЙ ВОДЫ ПРЕДОТВРАЩАЕТ ПОЯВЛЕНИЕ ПОКРАСНЕНИЙ.
7. **KIEHL'S PRECISION LIFTING & PORE** КОНЦЕНТРАТ С ЛИФТИНГ-ЭФФЕКТОМ СОКРАЩАЕТ ПОРЫ.

СТР. 24

РЕКЛАМА

TOM TAILOR

EST. 1962

Москва, ТЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1, стр. 2
www.tom-tailor-online.ru
Адреса магазинов TOM TAILOR в России и странах СНГ на www.tom-tailor.com/ru

БЕЗ ИЗЛИШЕСТВ

Однотонная цветная футболка — предмет первой необходимости, их у тебя должно быть штук 5–6 минимум.

Футболка
Strellson

Куртка
The North Face

Брюки
Dirk Bikkembergs

1. CALVIN KLEIN JEANS
2. COLIN'S
3. COLMAR
4. COLUMBIA
5. FALCONERI
6. GANT
7. TOPMAN
8. H&M
9. LEE

14

СТР. 24

1

2

3

4

СОВЕТ

Если ты думаешь, что базовый набор футболок — это черная, белая и серая, то будь готов серьезно расширить палитру. Цветные футболки без всяких рисунков — лучший способ разнообразить свой гардероб минимальными усилиями. Носи их с любыми вещами (от строгих пиджаков и пуловеров с вырезом до рубашек с расстегнутым воротом) — и твои привычные комплекты одежды будут выглядеть каждый раз по-разному.

5

6

7

8

9

1

2

3

САМОЕ ВРЕМЯ

На вкус и цвет товарищи есть. Перед тобой произведения часовых мастеров, которые могут стать тебе верными спутниками и скрасить минуты твоей жизни.

1. BREITLING SUPEROCEAN II 44
2. PERRELET TURBINE RACING
3. TAG HEUER FORMULA 1
4. ZENITH EL PRIMERO LIGHTWEIGHT
5. RADO HYPERCHROME COURT CHRONOGRAPH
6. TECHNOMARINE CRUISE
7. IWC PORTUGIESER ANNUAL CALENDAR
8. HAMILTON PAN EUROP
9. MAURICE LACROIX PONTOS S
10. TISSOT T-RACE MOTOGP LTD 2015
11. LONGINES CONQUEST CLASSIC MOONPHASE
12. FREDERIQUE CONSTANT SLIMLINE MANUFACTURE
13. CERTINA DS PODIUM PRECIDRIVE CHRONOGRAPH GMT
14. 88 RUE DU RHONE
15. CERRUTI 1881
16. FOSSIL CH2951

4

5

6

7

16

→ СТР. 24

8

9

10

11

12

13

14

СОВЕТЫ

1. Главное правило подбора часов под одежду: чем ярче и массивнее часы, тем они менее формальны. Строгую классику из стали или золота надевай под классический костюм, с одеждой в стиле casual смело сочетай спортивные модели яркого окраса.

2. Чтобы кожаный ремешок твоих часов не терял блеска, время от времени протирай его ватным диском с парой капель глицерина или касторового масла.

15

16

Редактор рубрики "Часы"
Ольга Сабельникова

ГЛЯДИ ВЕСЕЛЕЙ

Смотри на солнечный мир сквозь темные стекла в цветных оправах.

1. BENETTON
2. DOLCE & GABBANA
3. RAY-BAN
4. HALLY & SON
5. OPPOSIT
6. REPLAY
7. UNIQLO
8. ICEBERG
9. BIKKEMBERGS

СТР. 24

1

2

СОВЕТ

Такой аксессуар взбодрит даже самый нейтральный твой образ. Правила выбора просты — чем более формальная обстановка ждет тебя, тем более сдержанным и темным должен быть цвет оправы очков. Да и с формами стекол тоже экспериментируй аккуратно — самые экстравагантные прибереги для буйного веселья подальше от города, а в деловые будни носи классические модели.

3

4

5

6

7

8

9

СНОВА ЗДОРОВО

Октет последних новинок мужской парфюмерии ждет твоих аплодисментов.

MONTBLANC EMBLEM INTENSE FOR MEN
Грейпфрут, кардамон, кориандр, корица, мускат, роза, яблоко, бобы тонка, древесина, замша, пачули

JO MALONE BIRCH & BLACK PEPPER
Черный перец, кардамон, береза, смола

THIERRY MUGLER A*MEN ULTRA ZEST
Апельсин, танжерин, имбирь, мята, корица, перец, бобы тонка, ваниль

LACOSTE EAU DE LACOSTE L.12.12 JAUNE
Грейпфрут, розовый перец, яблоко, кориандр, кипарис, ветивер, амбра

FERAUD AQUA
Базилик, бергамот, мандарин, лаванда, чабрец, розмарин, герань, мох, кедр, пачули, мускус

ANTONIO BANDERAS SELECT DIAVOLO CLUB
Мандарин, бергамот, корица, сандал, табак, пачули

ACQUA DI PARMA COLONIA
Бергамот, лимон, апельсин, лаванда, роза, вербена, розмарин, ветивер, сандал, пачули

MERCEDES-BENZ CLUB FOR MEN
Ревень, можжевельник, специи, кардамон, пачули, древесина, бобы тонка, молекула амброксан

→ СТР. 24

ZPump Fusion*

ДЛЯ ИДЕАЛЬНОЙ ПОСАДКИ

КРОССОВКИ, КОТОРЫЕ АДАПТИРУЮТСЯ ПОД ТЕБЯ

Reebok

Стань человеком.

Reebok.com/ZPump

*ЗиПамп Фьюжен.

© 2015 Reebok International Limited. Все права защищены. РЕКЛАМА

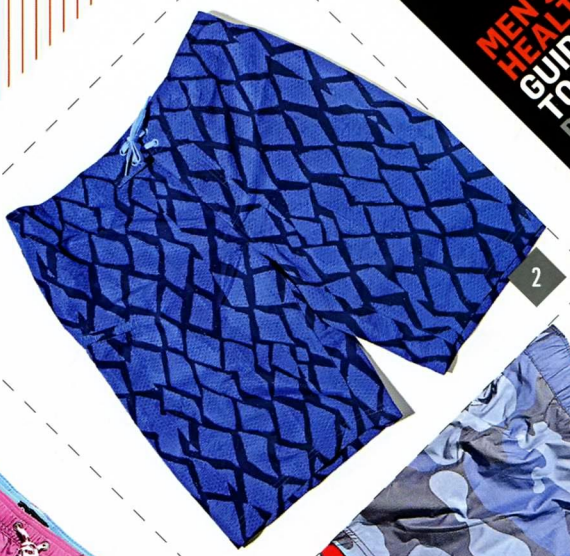
ПЛАВУЧИЕ КОНСТРУКЦИИ

Прийшла пора задуматься, в какой спецодежде ты будешь погружать свое тело в воды Мирового океана летом этого года.

1. ASOS
2. COLUMBIA
3. BARBOUR
4. HILFIGER DENIM
5. HENRY COTTON'S
6. GANT
7. VILEBREQUIN
8. SUPERDRY
9. MARINA YACHTING

СТР. 24

1



2

3

4

СОВЕТ

Мы тебе настоятельно рекомендуем короткие плавательные шорты — из быстросохнущей ткани, с сетчатой вставкой внутри и желательно со шнурком на поясе. Сочных цветов с бодрыми рисунками. Мы их ценим за многофункциональность — ведь при случае в них можно выйти за пределы пляжа. Чтобы твои шорты дольше не теряли вид, никогда не клади их на батарею, а если сушишь на солнце — всегда выворачивай, чтобы не выгорели.

5

6

7

8

9

ГДЕ КУПИТЬ

adidas Originals ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; adidas.ru
Asos asos.com
Barbour м-н Brandshop, Петровский б-р, 21, т.: (495) 544-5770; Podium Market, ТГ "Модный сезон", ул. Охотный Ряд, 2
Barracuda м-ны No One, ГУМ, Красная пл., 3; Кутузовский пр-т, 26; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Benetton (оптика) салон "Комфорт Оптика", Свободный пр-т, 28
Bikkembergs (оптика) ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19
Calvin Klein Jeans ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4
Cerruti 18CRR81 ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Clarks ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; сеть магазинов Soho: ТРЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Colin's ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Colmar сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр. 1; sportmaster.ru
Columbia сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр. 1; sportmaster.ru
D'S Damat ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
DC Shoes ул. Орджоникидзе, 9/1; СПб, ул. Кронверкская, 12; shop.dcrussia.ru
Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТРК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, к. 2, т.: (495) 665-1246; ТРЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 660-6223
Desigual ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; МЕГА Белая Дача
Dirk Bikkembergs ТЦ "Смоленский Пассаж", Смоленская пл., 3
Dockers ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4
Dolce & Gabbana (оптика) м-н "Очки", Ветошный пер., 17, т.: (495) 620-3482; салон оптики "Смотри", ул. Тверская, 28, т.: (495) 937-9417; бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-н "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63; м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121
Ecco ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская. 6, к. 1; ул. Большая Якиманка, 52
Emporio Armani ГУМ, Красная пл., 3
Fabi ул. Тверская, 6; ГУМ, Красная пл., 3
Falconeri ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ул. Тверская, 6
Fred Perry м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1а, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3 т.: (495) 229-2603; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а; ТРЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
H&M ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а , стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТЦ "Райкин-Плаза", ул. Шереметьевская, 6, к. 1
Hally & Son салон "Оптика", Пятницкий пер., 9
Happy Socks сеть магазинов Soho: ТРЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТРК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Henry Cotton's м-н Roy Robson, Маросейка,10/1
Iceberg (оптика) ГУМ, Красная пл., 3
Jimmy Choo ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; Крокус Сити Молл, ул. Международная, 18
Joop! ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10, т.: (495) 730-5156
Joe's ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; м-н Sportcourt, ул. Генерала Кузнецова, 14, к. 1
John Lobb ГУМ, Красная пл. 3
Le coq sportif ГУМ, Красная пл., 3, 2-я линия, эт. 2, т.: (495) 627-3854; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, уровень 2, т.: (495) 737 8339
Lee ТРК "Ереван Плаза", ул. Большая Тульская, 13; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Lee Cooper ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; МЕГА Белая Дача; ТРЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а
Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 1
Marina Yachting галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798
Mexx ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6582; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Napapijri сеть магазинов Soho: ТРЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТРК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
New Balance ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 1, т.: (499) 922-1913
New Era сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр. 1, sportmaster.ru
Opposit ГУМ, Красная пл., 3
Ostin ТЦ "Авиапарк", Ходынский б-р, д. 4; ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163а; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62
Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Puma ТЦ "Метрополис", 16а, стр. 4; м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770

Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ — И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

- журнал моментально появляется в твоем киоске в день выхода номера;
- ты не пропустишь очередной выпуск благодаря удобной системе уведомлений;
- загруженные на твое устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
- и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.

СТОИМОСТЬ* ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH

(доступна для iPad и iPhone):
3 месяца — 279 руб.
6 месяцев — 479 руб.
12 месяцев — 849 руб.

Загрузите в App Store

ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА MEN'S HEALTH ДОСТУПНА ДЛЯ ANDROID-УСТРОЙСТВ

Загрузите в Google play

* Стоимость подписки действительна на момент сдачи номера — 25 февраля 2015 года.

16+

РЕКЛАМА

Fabi

Ray-Ban м-н "Очки", Ветошный пер., 17, т.: (495) 620-3482; салон оптики "Смотри", ул. Тверская, 28, т.: (495) 937-9417; бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-н "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63; м-н "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121
Reebok м-н Brandshop, Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770
Replay (оптика) салон "Оптика-8", ул. Селезневская, 43, стр. 1
Sperry Top-Sider сеть магазинов Soho: ТРЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТРК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Springfield ТРЦ "Капитолий", Каширское ш., 61/2; ТРЦ "Ашан-Мытищи", Осташковское шоссе, 1; "МЕГА Белая Дача", 1-й Покровский пр-т, Котельники, 5; ТРЦ "Речной", ул. Фестивальная, 2б
Strellson ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903
Superdry ТЦ "Авиапарк", ул. Авиаконструктора Микояна, 10
Swims swims.ru
The North Face МЕГА Белая Дача, 14-й км МКАД, г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 5
Timberland ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru
Tommy Hilfiger, Hilfiger Denim ул. Кузнецкий Мост, 7. т.: (495) 221-736б; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4; Спб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 448-2279
Tommy Hilfiger (сумка) сеть магазинов Soho: ТРЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТРК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТРЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Topman ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4
Uniqlo ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3

ЧАСЫ

Breitling бизнес-центр Baker Plaza, Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625
Bulgari Третьяковский п-д, 1/1, т.: (495) 933-3390 ; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 8-800-500-8000; "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш., т.: (495) 225-8878; г-ца "Рэдиссон Славянская", пл. Европы, 2, т. (495) 941-8738
Calvin Klein часовой бутик Hour Passion, МЕГА Белая Дача, т.: (495) 915-8449
Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, МЕГА Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; часовой салон "Тайм Авеню", ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Cerruti 1881 магазины швейцарских часов "Тайм Авеню": ТРЦ "Авиапарк", ул. Ходынской Поле, 4; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 212, к. 2
Fossil fortuna-time.ru
Frederique Constant салон Gallery of Time, Петровский б-р, 21, т.: (495) 645-9448; салон "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61а; ТРЦ "Калужский", т.: (495) 727-3460; салон "Тайм лэнд", ул. Перерва, 43, к. 1, т.: (495) 783-3681; салон "Часы", ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон "Московское время", ул. Кировоградская, 14; ТЦ "Глобал Сити", т.: (495) 956-4248, салон "Московское время", Мичуринский пр-т, 3
Graham бутик "Сублим", ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 660-0550
Hamilton м-н "Классика времени", "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы-Будильнички", "Щука", ул. Щукинская, 42
IWC ул. Петровка, 5, т.: (495) 660-1868
Longines м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: (495) 625-2621, факс: (495) 924-4249
Maurice Lacroix Петровский б-р, 21, (495) 645-9448
Omega бутик Omega ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3119
Oris салон швейцарских часов "ЛеЛокль", ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ "5 Авеню", т.: (495) 926-0015
Perrelet м-н Cassaforte, Столешников пер., 14; салон Louvre, отель "Ритц-Карлтон", ул. Тверская, 3; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3; "Тайм Авеню", ул. Петровка, 17, стр. 1
Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: (495) 625-2621; СПб, Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939
Salvatore Ferragamo салоны модных часов Time Code: "Вегас", 24 км МКАД, т.: (499) 653-9145; timecode.ru
Seiko ТД "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304
TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-3839
Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА Белая Дача, 1 эт., т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТРЦ "Калужский", м-н "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61а, т.: (495) 727-3460
Technomarine салоны "Тайм Авеню": "Атриум", Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, здание 2, т.: (495) 225-7354; салон Conquest, ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304
Zenith м-ны Mercury, Третьяковский пр-д, 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2
88 Rue du Rhone магазины швейцарских часов "Консул", ул. Тверская, 25/12; ул. Арбат, 49; МЕГА Белая Дача; магазин часов Le Locle, 67-й км МКАД, "Вегас Крокус"